

Wolfgang Krüger

# Treue



Wolfgang Krüger

# Treue

Der Konflikt zwischen Vertrauen und Begehren

© 2019 Wolfgang Krüger  
Unter Mitwirkung von Bärbel Rothhaar  
Umschlaggestaltung und Lektorat: Bärbel Rothhaar, Berlin  
Herstellung und Verlag:  
BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 978-3-7494-3736-8

»Der Weg vom Vertrauen zum  
Misstrauen ist nur ein Seitensprung.«  
Ernst Ferstl

## Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Die zwölf Prüfsteine der Liebe	11
Der Kurs für Partnerschaft und Erotik	43
Warum geht man fremd?	59
Motiv 1: Die Eroberung	67
Motiv 2: Die Angst vor Nähe	75
Motiv 3: Der Ausbruch aus der resignierten Ehe	85
Das Leiden der Geliebten	97
Die Eifersucht als Warnsignal	109
Wie plant man einen Seitensprung?	121
Beichte und Aufarbeitung	129
Die Fähigkeit zur Treue	147
Das Glück der Treue	161
Wie die Liebe lebendig bleibt	169



»Du und ich – wir sind eins. Ich kann Dir  
nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.«  
Mahatma Gandhi

Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher haben Sie ein Ziel: Sie wollen glücklich sein, indem Sie eine Liebesbeziehung führen, in der Sie sich aufgehoben fühlen und gleichzeitig wollen Sie lustvoll leben. Wie Sie diese beiden Wünsche realisieren, ist Ihre persönliche Entscheidung, denn jeder muss hier seinen eigenen Weg gehen. Aber eines ist klar: Wir suchen das Maximum an Glück und Sinnlichkeit, wollen gleichzeitig aber auch Geborgenheit erleben und ahnen, dass dies möglicherweise zu Konflikten führen kann. Deshalb ist es so wichtig, dass wir in die Zukunft schauen und die Folgen unserer Handlungen einschätzen. Das ist vor allem beim Thema Treue entscheidend, um das heute so leidenschaftlich gerungen wird.

Das Bedürfnis nach Vertrauen

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit diesem Thema, seit sechs Jahren stelle ich in Vorträgen, Fernsehsendungen und Artikeln die Frage, ob uns nicht sehr häufig die Treue glücklicher macht. Natürlich haben wir erotische Bedürfnisse, sexuelle Wünsche und Phantasien, die nicht immer in der Partnerschaft in Erfüllung gehen. Mancher wird dann der Ansicht sein, dass man die Defizite durch Seitensprünge ausgleichen kann. Doch dann entsteht ein massiver Konflikt, da wir zugleich ein tiefes Bedürfnis nach Vertrauen und Geborgenheit haben, das bei Seitensprüngen belastet wird. In einer Fernsehsendung fragte man mich einmal, warum ich immer treu war. Und ich antwortete sehr spontan, Untreue wäre mir zu anstrengend. Genauer gesagt: Ich streng mich gern an, aber die möglichen Kränkungen der Partnerin, die Verunsicherungen, das gestörte Vertrauen und die endlosen Gespräche nach einem aufgedeckten Seitensprung bestärkten mich immer in meiner Haltung der Treue. Man spricht bei Bränden oder im Krieg auch vom Kollateralschaden. Er entsteht beispielsweise durch das Löschwasser der Feuerwehr. Und der Schaden, der durch Seitensprünge verursacht wird, ist mir zu hoch.

Natürlich kenne ich Versuchungssituationen und Sex macht mir Spaß. Deshalb kann ich durchaus jeden verstehen, der untreu ist. Ein guter Freund sagte mir einmal fast mitleidsvoll: »Wenn Du Bücher schreibst, musst Du mehr als tausend Stunden investieren und hast dann einen kleinen Egorausch. Ich aber brauche nur einen Abend, um eine hübsche Frau zu verführen und hänge dann unter der Decke. Mein ganzes Leben pulsiert, es ist ein Rausch der Sinne, der unvergleichlich ist.« Das finde ich genauso nachvollziehbar wie die Aussage einer 30jährigen Frau, die mir nach einem Vortrag sagte, ihr würde der Anspruch auf Treue Angst machen. »Soll ich sechzig Jahre lang immer mit dem gleichen Mann ins Bett gehen?« - fragte sie mich provozierend. Nun haben heute viele Menschen eher kürzere Beziehungen, in denen sie dann treu sind. Aber die Bedenken dieser Frau machen deutlich, dass wir manchmal die Treue fast als eine Einschränkung ansehen. Endlich haben wir die gesellschaftlichen Normen abgestreift und lassen uns weder von der Kirche noch von unseren Nachbarn sagen, wie wir zu leben haben. Deshalb verstehe ich, dass mein Plädoyer zur Treue für viele eine Provokation ist. Nach meinen ersten Veröffentlichungen gab es in den letzten Jahren über 20 Bücher, in denen versucht wurde, mich zu widerlegen. Sie ahnen es sicher: Manche Lektüre hat mich angeregt, einiges geärgert, vieles hat mich zum Widerspruch gereizt, doch keines der Bücher hat mich überzeugt.

## Nicht ohne Schmerzen

Dennoch werde ich in diesem Buch alle Argumente, alle erfolgreichen Strategien für einen Seitensprung schildern. Man kann nur über ein Thema reden, das man kennt. Und ich kann mir durchaus vorstellen, dass ein Seitensprung mitunter sehr leidenschaftlich sein kann. Allerdings bin ich überzeugt, dass wir dafür einen hohen Preis zahlen. Auch der Sexualtherapeut Clement muss eingestehen, dass Seitensprünge meist mit endlosen Diskussionen, seelischen Schmerzen und Verwundungen einhergehen. Seitensprünge, bei denen alle glücklich sind, gibt es nicht. Es ist geradezu albern, wenn in einem Buch suggeriert wird, man könne fröhlich der Partnerin hinterherwinken, wenn sie auf dem Weg zum Geliebten ist. Selbst die Schriftstellerin Benoîte Groult, die mit großer Überzeugung eine offene Beziehung führte, schrieb einmal, dieser Lebensentwurf wäre nicht ohne Schmerzen abgegangen. Sie habe unendlich gelitten, als ihr Mann mit ihrer besten Freundin geschlafen habe. Aber das war



der Preis für den Vertrag, den sie geschlossen hatte und so ließ sie sich in ihre Eheringe das Motto »Freiheit, Gleichheit und Treue« eingravieren.

Natürlich bin ich durch meine Lebenserfahrungen parteiisch. Und dennoch ist es mir wichtig, dass Sie selbst entscheiden können, wie Sie leben. Daher werde ich Ihnen in diesem Buch vor allem Zusammenhänge vermitteln. Zunächst sollen Sie erkennen, wie eine Beziehung gelingt. Treue macht nur Sinn, wenn wir in einer glücklichen Beziehung leben und diese auch bewahren wollen. Allerdings ist es schwierig, gute Liebesbeziehungen zu führen. Es ist oft viel einfacher, untreu zu sein. Dann können wir unbekümmert und lustvoll aktiv werden, ohne mit dem Nachdenken über unsere Person belastet zu werden. Das mag manchmal attraktiver sein als die Suche nach dem gemeinsamen Glück, das meist in vielen Gesprächen errungen werden muss. Aber in dieser Kunst der Liebe liegt die Basis für ein Leben, das von einer tiefen Zufriedenheit erfüllt ist.

## Die alltäglichen Dramen

Ich will Ihnen vermitteln, wie Sie Ihr inneres Glück finden. Und ich verfolge mit diesem Buch ein Ziel: Sie sollen sich besser begreifen, damit Sie bereit sind für die Abenteuer der Liebe. Bei diesen Abenteuern geht es mir nicht um Seitensprünge, sondern um die erfolgreich bewältigten Dramen in einer Beziehung. Wenn uns das gelingt, gibt es Momente einer großen Innigkeit, einer Verliebtheit – auch wenn man sich schon zehn Jahre kennt. Wir müssen doch ergründen, wie es manchmal zu solch glücklichen Momenten der Liebe kommt, in denen auch der Sex überirdisch gut ist! Und wenn wir dies begreifen, wird klar, dass die Untreue damit beginnt, dass solche Momente fehlen.

Dabei müssen wir wissen: Eines unserer wichtigsten Bedürfnisse ist es, von einem anderen Menschen gesehen und gewürdigt zu werden. Vom anderen wirklich erkannt zu werden, ist der tiefste Wunsch unseres Lebens. Wir sind unendlich glücklich und fangen fast zu zittern, wenn dies einmal gelingt, wenn ein anderer versteht, wer wir sind und welche Ziele wir im Leben verfolgen. Und am Anfang einer Liebesbeziehung schweben wir, weil genau dieser Wunsch in Erfüllung geht. Doch im Laufe der Zeit kommt es zu einer Entfremdung, die man im Sinne Sartres als Nichtung begreifen kann. Der Partner

geht dann auf Aussagen, auf Fragen, auf Bedürfnisse *nicht* ein. Sie sagt: »Heute war das mit den Kindern schwierig«. Er sagt: »Auf der Autobahn gab es einen Stau«. Was sie sagt, greift er nicht auf, sie fühlt sich mit ihrem Anliegen im Stich gelassen.

Untreue beginnt meist mit einer Vereinsamung in der Partnerschaft. Leider sind wir häufig nicht in der Lage, diesen Entfremdungsprozess aufzuhalten. Vielmehr zerstören wir dann, was einst so schön war. Früher fuhren wir stundenlang zum anderen, um ihn sehen. Nun ziehen wir uns zurück und weichen Gesprächen aus. Das ist sicher oft verständlich und trotzdem tragisch. Wir können doch die Liebe, die für uns einmal so kostbar war, nicht einfach wegwerfen. Vielmehr sollten wir zumindest versuchen zu verstehen, was dort passiert ist. Das ist keine Frage von Moral, aber ich muss doch diese Liebesbeziehung ernstnehmen. Natürlich kann ich dann einfach fremdgehen. Aber ich habe bei vielen Büchern über die Kunst des Seitensprungs den Eindruck, dass die dort vermittelten Einstellungen zur Liebe wenig erwachsen sind. Man würdigt viel zu wenig, dass man den anderen verletzt und schließlich auch sich selbst. Vielleicht klingt es für Sie zu dramatisch, wenn Albert Schweizer meinte: »Wenn wir untreu sind, dann wird die Seele zerrissen, und langsam verbluten wir daran.« Doch eines ist klar: Wir müssen viele Fragen stellen:

- ◇ Warum gehen Menschen fremd?
- ◇ Sind Menschen glücklicher, wenn Sie fremdgehen oder wenn sie treu sind?
- ◇ Was passiert mit der Partnerschaft, wenn ein Seitensprung aufgedeckt wird?

Über 75% der Heranwachsenden finden Treue modern. Aber in den Medien wird uns heute oft suggeriert, Treue sei ein altmodisches Tabu, das man endlich überwinden müsse. Doch ich glaube, dass in der Treue ein ungeahntes Potential des Glücks liegt. Deshalb will ich der schweigenden Mehrheit wieder eine Stimme geben, die von dem Wert der Treue überzeugt ist. Nun lesen Sie vermutlich das Buch, weil Sie eine Orientierung suchen. Deshalb mein Wunsch: Lassen Sie sich bitte auf eine gemeinsame Forschungsreise ein, damit Sie wirklich ein Experte beim Thema Treue werden. Dann können Sie mit viel Hintergrundwissen entscheiden, wie Sie in Zukunft leben wollen.

Herzlichst Wolfgang Krüger

»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, nachdem eine Einladung sehr streitbeladen verlief. Auslöser war, dass man mich bei Treffen im Freundes- und Bekanntenkreis meist fragte, 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 seit einigen Jahren 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.« Verlegen schaute ich 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.

## Ideal und Wirklichkeit

Tatsächlich gibt es kein Thema, bei dem Ideal und Wirklichkeit so weit auseinanderklaffen. Mehr als 90 Prozent 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 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 ist.

## Die drei Untreue-Fragen

Kaum ein Liebesthema beschäftigt Menschen so sehr wie die Untreue. Seit über 35 Jahren arbeite ich als Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt ›Partnerschaft‹, und mir ist klar geworden, dass die Treue eines der Kernthemen einer Liebesbeziehung ist. Durch dieses Thema werden wir mit allen Konflikten, Hoffnungen und Schwierigkeiten von Liebesbeziehungen konfrontiert. Denn 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:

- ◇ Mein Mann / Meine Frau ist untreu, wie gehe ich damit um?
- ◇ Ich selbst bin untreu, was soll ich tun?
- ◇ 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 letztlich davon ab, welche Einstellung der Experte zur Treue hat. Und diese Einstellung hat immer auch persönliche Hintergründe. Deshalb wäre es schön, wenn Sie das Privatleben der Experten – auch ihre Kindheit – kennen würden. Wenn Sie wüssten, wie ihre Liebesbeziehungen sind. Ich habe häufig Experten getroffen, die in Fernsehsendungen das Glück des Seitensprungs propagierten, um in der nächsten Sendung zu berichten, sie hätten inzwischen einen anderen Partner. Oder sie schilderten – nach der Aufzeichnung – massive Eifersuchtsdramen. Einer erzählte, zuhause würde im Schlafzimmer kaum noch etwas laufen, sie hätten eher eine Wohngemeinschaft. Aber Skeptiker würden dann vielleicht auch fragen, warum mir persönlich der Mut für eine offene Beziehung fehlt und meine Kindheit durchleuchten.

Jedenfalls haben alle Experten eine Einstellung zur Treue und diese 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 an-

streben. Bin ich jedoch der Meinung, dass es keine wirkliche Treue gibt, dass diese auch nicht anstrebenswert ist, werde ich beispielsweise einer 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 gemeinsame Haus, erziehen Sie zusammen die Kinder und gönnen Sie ihm den kleinen Seitensprung.«

## Die Dramen der Untreue

Nun habe ich immer wieder beobachten müssen, dass genau dieser tolerante Umgang mit dem Seitensprung langfristig kaum möglich ist, ohne dass zumindest der/die Betroffene 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 meist der Ausdruck des Scheiterns 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 häufig, 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 dramatisches Ereignis und keine »normale« Form der Lebensführung.

## Lustmaximierung

Allerdings habe ich auch eine Erfahrung gemacht: Vor allem für jüngere Menschen ist der Gedanke an eine offene Beziehung durchaus attraktiv. In ihrer ungestümen Lebenslust haben sie oft den Wunsch, im Leben alles zu bekommen: Die Sicherheit und Vertrautheit einer Partnerschaft und gleichzeitig das Prickeln, das Abenteuer in einem Seitensprung. Das wäre doch das Maximum

der Lust? Warum soll man sich in unserem doch sehr anstrengenden Leben etwas verkneifen? Bereut man das nicht irgendwann? Ich habe vor einem Jahr mit dem bekannten Sexualtherapeuten Clement ein öffentliches Streitgespräch über das Thema Treue geführt. Wir redeten zusammen in einer alten Kirche, die sehr gut besucht war. Draußen florierte der Straßenstrich, hinter uns stand der Altar, die ganze Situation war ein wenig absurd. Ich warf alle Argumente in die Rede-Schlacht, die gegen einen Seitensprung sprachen. Clement trat für einen toleranten Umgang mit der Untreue ein. Auch wenn er die Schwierigkeiten und Konflikte nach einem Seitensprung andeutete, animierte er zu einer offenen Beziehung, indem er deutlich machte, man müsse mutig mit den Folgen der Untreue leben. Letztlich suggerierte er, man könne alles bekommen: Die liebende Partnerin und die aufregende Geliebte im Bett. Vor allem die jungen Männer waren fasziniert, da sie Clement so verstanden, dass er ihnen einen Genuss ohne Reue versprach. Und plötzlich war ich in der Gefahr, in die Position des Spielverderbers zu geraten. Sehr schnell wurde mir klar, dass hier etwas sehr skandalöses passierte. Clement ist durchaus ein erfahrener und ernstzunehmender Sexualtherapeut, aber in der Diskussion verstand man ihn so, als könne man souverän mit jenen Problemen umgehen, die durch einen Seitensprung entstehen. Als wäre dies ein ungefährliches Abenteuer.

Unruhig ging ich nach Hause und tatsächlich bestätigten sich meine Befürchtungen: Viele meiner erheblich jüngeren Freunde fühlten sich dazu animiert, das Lebensmodell einer offenen Partnerschaft auszuprobieren. Nicht wenige Partnerschaften gingen nach einigen Monaten auseinander, in anderen wirkten beide angespannt und unzufrieden. Vor allem junge Frauen gerieten in eine tiefe Krise, weil sie keine Verlässlichkeit mehr in ihrer Beziehung erlebten. Was mich sehr irritierte und ärgert: Selbst langjährige Paare trennten sich, nachdem sie munter das lebensfrohe Modell einer offenen Beziehung probiert haben.

## Missionierende Freunde

Doch bevor die Partnerschaften scheiterten, versuchen monatelang viele Freunde fast missionierend, mich von diesem Lebensmodell zu überzeugen. Manchmal machten sie sogar Therapie bei einem sogenannten Experten, um

dort zu lernen, ihre Eifersucht in einer offenen Liebesbeziehung zu bändigen. Erst kürzlich las ich wieder einmal einen Artikel, in dem versprochen wurde, eine offene Beziehung sei ohne Reue möglich. Man müsse nur klare Vereinbarungen treffen, keiner solle sich schließlich in den anderen Sexualpartner verlieben. Aber auch die Paartherapeutin Andrea Hartmann gab zu, dass man dies nicht immer steuern könne, es bleibe ein Restrisiko. Letztlich sei die Liebe unberechenbar und explosiv. Es gäbe daher Paare, die vereinbarten, dass man nur einmal mit einem anderen schlafen solle. Dann könne man ein sich-verlieben reduzieren. Zusätzlich müsse man aber regeln, ob man über seine sexuellen Abenteuer redet und welche Personen im näheren Umfeld tabu sind, ob man Sex in der Wohnung haben dürfe oder nur in einer anderen Stadt. Es gäbe Paare, die dann Tage zum fremdgehen vereinbarten („Schatz, heute gehe ich fremd“). Zudem solle man eine solche offene Beziehung nicht führen, wenn die Beziehung emotional gefährdet sei, dies könne zur Trennung beitragen. Schließlich könne eine offene Beziehung nicht die Defizite der eigenen Beziehung abbauen, wenn man sie als Partnerschaftsretter ansieht, würde der Schuss nach hinten losgehen – so die Expertin.

Schließlich musste die Expertin eingestehen, dass aufgrund der vielen Regeln und der enormen emotionalen Stressfaktoren eine solche offene Beziehung weitaus komplizierter sei als eine monogame Verbindung. Letztlich sei dies ein Spiel mit dem Feuer. Und am Ende rät sie, man solle darauf achten, dass es in der eigenen Ehe wieder prickelt. Denn es bestünde immer die Gefahr, dass man sich am Feuer eines Seitensprungs nicht wärmt, sondern verbrennt.

Das klingt doch abschreckend. Nun weiß ich durchaus, wie man eine offene Beziehung führen könnte. Kürzlich fragte mich ein junger Mann bei einem Vortrag, wie er jene Eifersuchtsgefühle überwinden kann, die bei einer offenen Beziehung auftreten. Das geht tatsächlich: Man muss nur so eigenständig leben, dass man die innere Bindung an den Partner reduziert. Dann ist man nicht mehr eifersüchtig, wenn dieser seinen erotischen Abenteuern nachgeht. Doch der Preis einer solchen offenen Beziehung liegt darin, dass man die Bindung an den Partner so sehr verringert, dass zumindest einer offen ist für eine neue Liebesbeziehung. Und das genau passierte in den Monaten nach dem öffentlichen Streitgespräch. Fast überall im Freundeskreis brachen jene Beziehungen auseinander, in denen man sich zu einer erotischen Öffnung ent-

geschlossen hatte. Vor allem jene Partner beendeten diese offene Beziehung, die sich nach Treue sehnten. Sie gingen schließlich eine neue Verbindung ein.

## Alles hat seinen Preis

Mir kam dies vor wie ein Sturm, der in einem Kornfeld gewütet hat. Die halbe Ernte war vernichtet, über allem lag eine gespenstische Ruhe und ich ärgerte mich sehr, weil dies alles voraussehbar war. Und ich ärgerte mich vor allem über jene selbsternannten Experten, die immer suggerieren, es gäbe einen geschickten Umgang mit Seitensprüngen. Oft habe ich den Eindruck, dass ich in meiner Praxis die verzweifelten Patienten behandeln muss, die auf diese Experten gehört haben. Oder deutlicher ausgedrückt: Ich muss ausbaden, was sie so locker in die Welt setzten.

Aber ich will mich nicht zu sehr aufregen, denn ich muss gestehen, dass ich in den letzten Jahren eines akzeptieren musste: Wir alle sind in unseren Lebensvorstellungen häufig naiv und wollen oft nicht wissen, was die seelischen Kosten einer bestimmten Lebensweise sind. Doch jede Lebensform führt zu Glückserlebnissen und hat zugleich ihren Preis. Es gibt Lebensformen, bei denen ich letztlich viel bekomme, bei anderen muss man eher bezahlen, wenn man eine Endrechnung durchführt. Wer beispielsweise in einem sozialen Netzwerk lebt und sich viel für andere engagiert, bekommt Pluspunkte auf seinem Glückskonto. Allerdings gibt es auch Verhaltensweisen, die letztendlich zu einem Verlust an Lebensglück führen. Aber um dies einschätzen zu können, müsste man vernünftig sein und ein wenig in die Zukunft schauen. Wir müssen uns jedoch fragen, ob wir das wirklich wissen wollen. Über 80% aller Menschen leben unvernünftig: Sie rauchen oder trinken zu viel Alkohol oder haben Übergewicht. Und sie verdrängen die Tatsache, dass diese Lebensweise ungesund ist. Alle Appelle der Krankenkassen verhalten ungehört, Gesundheitsapostel werden als Spielverderber und Moralisten empfunden. Und so ist es ein wenig auch bei dem Thema Untreue.

Vielleicht muss man etwas älter, etwas gelassener sein, um eines zu begreifen: Wenn wir alles probieren und ausleben wollen, verlieren wir viel. Nun will ich Sie nicht belehren, die Rolle des Moralapostels liegt mir nicht. Dazu habe ich selbst lange zu unvernünftig gelebt. Ich esse sehr gern, kämpfe momentan



mit meinen Pfunden, habe früher auch geraucht, ein guter Rotwein schmeckt mir noch heute. Ein zu vernünftiges Leben empfand ich immer als langweilig, ich wollte manchmal unbekümmert die Grenzen der Lust empfinden. Aus dieser Überzeugung heraus will ich Ihnen einige Erkenntnisse vermitteln, die Ihnen helfen, dass Sie die Lust an der Liebe nicht verlieren. Diese Erkenntnisse habe ich als Psychotherapeut im Laufe von Jahrzehnten gesammelt, aber sie sind auch ein wichtiger Teil meiner Biographie. Vielleicht habe ich einfach nur Glück gehabt. Ich bin teilweise bei meiner sehr beständigen und liebevollen Großmutter aufgewachsen, dort habe ich erlebt, wie glückverheißend eine gute emotionale Bindung ist. Und ich habe dies mein Leben lang immer gesucht und gefunden und habe schließlich sogar vor einem Jahr geheiratet, weil ich seit langem spürte, endlich angekommen zu sein. Deshalb trete ich von ganzem Herzen und voller Überzeugung für die Treue ein.

Fragen: Ich lebe mit einer sehr attraktiven, interessanten Frau zusammen. In einem jahrlangen Annäherungsprozess haben wir unser gemeinsames Liebesglück gefunden. Wäre ich nicht wahnsinnig, wenn ich dieses kostbare Glück gefährden würde? Als wie wertvoll betrachten Sie Ihre eigene Partnerschaft? Würden Sie diese notfalls opfern, um Ihre Leidenschaften auszuleben?

## Die Versuchung

Nun habe ich in den letzten Jahren immer wieder die Frage gehört: Können wir eigentlich treu sein? Entspricht dies überhaupt unserer Natur? Ist nicht jeder untreuegefährdet? »Wenn Alkohol im Spiel und eine entsprechende Situation 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 den Seitensprung wie aus heiterem Himmel. Er ist meist ungeplant, zunächst ungewollt und wird von dem Betroffenen wie ein Naturereignis empfunden. »Es kam über mich wie ein Sturm, ich konnte dem nicht widerstehen«, bekannte eine Krankenschwester, die nach 15-jähriger 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 char-

mante Mann in ihr Leben trat. Sie fühlte sich nun wie ein Deich, der den anstürmenden Wassermassen nicht mehr standhalten konnte.

## Heilende Lebenskräfte

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 recht 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.

## Die Kurseelsorger über Kurschatten

Dieses seelische Medikament einer neuen Liebschaft war 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.

Selbst die Kirche hat sich mittlerweile mit diesem Thema beschäftigt. Auf einer Landestagung der Kurseelsorger in Dürrheim 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 Versuchung. 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 kürzlich, ihr Mann habe schon seit Jahren kein Interesse mehr an ihr, es gäbe keine Erotik, auch keine richtigen Gespräche, man könne sich aber auch nicht trennen, die Situation sei verfahren. Dann sei sie zur Kur gefahren, habe einen netten Mann kennengelernt und sie habe sich gefühlt, als sei ein Deckel weggefliegen. Offenbar kann ein Seitensprung dann als Befreiung empfunden werden.

## Der Weltuntergang

C. G. Jung hat schon vor über 50 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. Das erinnert an eine sportliche Veranstaltung, bei der man nur geschickt genug sein muss. Ähnlich wirkt auch die Stellungnahme der Journalistin Leona Siebens Schön, 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 etlichen Menschen die Leidenschaft des Seitensprungs wichtiger ist als die Beständigkeit in der Ehe. Doch daraus erwachsen 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 sehen wir den Weg der Heilung. Schließlich ist die Untreue häufig das Resultat einer verhängnisvollen Entwicklung. Sie zeigt meist, dass die Kernkonflikte der Liebe nicht befriedigend gelöst werden konnten. Daher bitte ich Sie zunächst um etwas Geduld. Denn nach vielen Erfahrungen habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass Seitensprünge leidenschaftliche, aber zu einfache Antworten auf die komplizierten Schwierigkeiten der Partnerschaft sind. Deshalb führt die Untreue oft in eine Sackgasse der Liebe.

### Fallbericht: Der schleichende Verfall der Liebe

Lassen Sie mich das an einem exemplarischen Fallbericht erläutern. Ein Paar kommt zu mir, weil beide extrem unzufrieden sind. Er ist Musiker und hat einen Seitensprung begangen, für den er sich nicht entschuldigen will. Sie ist Lehrerin und sehr gekränkt, kann ihm den Seitensprung nicht verzeihen. Es wird deutlich, dass der Seitensprung nur der vorläufige Endpunkt einer langen Entwicklung war. Er war es gewohnt bewundert zu werden und kam

nicht damit klar, dass sie oft alles besser wusste. Doch seine Kommentare, sie spreche wie eine Lehrerin kränkten auch sie. Sie fand ihn scharfzüngig, monierte auch, dass er zu viel trinkt. Beide häuften so zunehmend Minuspunkte auf dem Partnerschaftskonto auf und irgendwann reichte es ihm und holte sich bei einer Hochzeitsfeier, was er bei seiner Frau vermisste: uneingeschränkte Zuwendung. Diese hätte er sicher auch von seiner Frau bekommen, wenn er nicht so empfindlich, mitunter auch stur gewesen wäre. Denn auf ihre Vorhaltungen und Wünsche reagierte er mitunter wie ein Jugendlicher in der Pubertät, so dass schließlich beide unzufrieden mit der Liebesbeziehung waren. Das ist ein typischer Verlauf vor einem Seitensprung, den ich oft erlebe. Der Fallbericht zeigt: Seitensprünge sind meist das Ergebnis einer Entfremdung in der Ehe. Deshalb will ich die klassischen Bindungsschwächen aufzeigen, die letztlich dafür verantwortlich sind, dass wir fremdgehen. Ich möchte also mit Ihnen zusammen eine Forschungsreise beginnen, um Sie von meiner These zu überzeugen.

Diese Forschungsreise beinhaltet sechs konkrete Fragen, die ich jedem Ratsuchenden stelle, um Seitensprünge zu verstehen.

### Frage 1: Ist Ihre Beziehung noch lebendig?

Wer eine Beziehung aufbaut, hofft auf eine lebendige und zugleich lebenslängliche Verbindung. Wir suchen den Wandel und sind aber auch auf Beständigkeit angewiesen. Wir planen eine Partnerschaft nicht für einige Jahre, sondern für die Ewigkeit. Sonst wären wir kaum in der Lage, uns seelisch zu öffnen, alle üblichen Sicherheitsmaßnahmen über Bord zu werfen, intime Geheimnisse mitzuteilen und mit dem anderen gemeinsame Lebensperspektiven aufzubauen. Alle Lust will Ewigkeit – wusste schon Nietzsche.

Entsinnen Sie sich noch an die letzte große Liebe? Sie schwebten vor Glück fast unter der Zimmerdecke, hatten Schmetterlinge im Bauch, und Ihnen war manchmal regelrecht schlecht bei dem Gedanken, dass diese Liebe scheitern könnte. Wochenlang, monatelang war diese Liebe das Zentrum Ihres Lebens. Sie haben viele Gefühle und Hoffnungen in diese Beziehung investiert, haben zugehört, gesprochen, haben sich bemüht und viel nachgedacht. Es hat Jahre gedauert, bis Sie den Partner wirklich kennengelernt haben, bis Sie um seine

Vorlieben, Angewohnheiten, Interessen wussten. Und in dieser Zeit der Eroberung und Erkundung war die Liebe lebendig.

Doch dann kamen der Alltag, erste Konflikte, die Sorgen um die Kinder, Belastungen durch den Beruf. Nicht immer können Verletzungen ausgeräumt werden, oft scheint es keinen Sinn mehr zu haben, miteinander zu reden. Jeder baut eine Sicherheitsdistanz auf. Man geht sich aus dem Weg, empfindet kein Herzklopfen mehr, das Küssen hört auf. Schließlich erstirbt auch das Gespräch, und die ehemals so stürmische Beziehung wird immer mehr zu einer kameradschaftlichen Bindung. Man hängt noch am anderen, aber eine wirkliche Begegnung findet nicht mehr statt. Nun ist zumindest der aktivere Partner gefährdet und wird einen Seitensprung begehen, wenn er emotional und körperlich von einem Menschen stark angerührt wird. Wenn es nicht gelingt, die Beziehung wieder zum Leben zu erwecken, ist ein Doppelleben fast unvermeidlich.

Fragen: Wie geht es Ihnen in der Partnerschaft? Sehnen Sie sich nach dem Partner, wenn dieser verreist ist oder sind Sie erleichtert? Sind Sie manchmal in Ihren Partner verliebt? Freuen Sie sich regelmäßig über Zärtlichkeiten und Erotik? Würden Sie sich noch einmal für Ihren Partner entscheiden? Oder finden Sie Ihre Beziehung einfach langweilig?

Frage 2: Haben Sie oder der Partner Angst vor Nähe?

Die Liebe hat das Ziel, uns der Vereinzelung, der Einsamkeit zu entreißen. Sie ist eine enorme Bereicherung. Gleichzeitig ist eine Liebesbeziehung gefährlich. Der andere bekommt einen großen Einfluss auf uns, vor dem wir uns sichern müssen. Jeder Mensch hat deshalb einen Konflikt zwischen Nähe und Autonomie: Wir brauchen den anderen und müssen uns doch vorsehen, damit durch ihn der eigene Lebensentwurf nicht gefährdet wird. Wir können uns eine Partnerschaft so vorstellen, dass sich zwei Kreise aufeinander zubewegen. Aus ihnen muss ein neues Gebilde entstehen, ohne dass der eigene Lebenskreis erlischt. Die Individualität der beiden Partner muss erhalten bleiben, denn dies macht die Spannung, das Interessante in der Partnerschaft aus. Wer in einer Beziehung zu viel Nähe sucht, gibt sich auf Dauer auf. Er ist vom Partner abhängig und leidet oft unter Eifersuchtsgefühlen. Doch wer zu stark