



ABARIS Angstambulanz
Department of Psychology
The Coaching Institute LLC
Cambridge
Massachusetts 02142
United States of America

Online-Quelle: <https://coaching-institute.net/angstambulanz/>

ABARIS in Presse und Medien

MAX

26.07.2001 (16/2001) Seite 32

Warum wir nicht treu sein können — Volkssport Seitensprung

Von Stefanie Hellge

Psychologie des Seitensprungs

Für ein Themenheft über das Phänomen "Volkssport Seitensprung" führte Stefanie Hellge von der Redaktion des Monatsmagazins "MAX" ein Interview mit Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Paartherapeut Dietmar Luchmann vom ABARIS Institut für kognitive Psychotherapie und Verhaltenstherapie in Stuttgart. Das Interview wurde unter dem Titel

"Vertrauen ist das Fundament der Partnerschaft",

der von Luchmann zum Thema explizit vertretenen Position, in dem am 26.07.2001 erschienen Heft 16/2001 von "MAX", Seite 32, erstmals veröffentlicht.



Boris Becker ist nicht allein. Die meisten von uns nehmen es mit der Treue nicht so genau. FREMDGEHEN ist für viele ein Kavaliersdelikt. Kaum einer rechnet mit einem

Skandal und der privaten Katastrophe — man lässt sich einfach nicht erwischen...

Es ist Punkt 12.15 Uhr, Mittagspause bis 14.30 Uhr, und Martin, der seinen Wagen in der Tiefgarage geparkt hat und jetzt mit schnellen Schritten die Hotelhalle durchquert, wird von der freundlichen Empfangsdame bereits erwartet. "Schön, Sie wieder begrüßen zu dürfen", lächelt sie. "Ihre Gattin ist bereits auf dem Zimmer. Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Aufenthalt." – "Danke", sagt Martin, "den werd' ich sicher haben."

Die Gattin hat inzwischen geduscht und den Champagner kaltgestellt. Als er klopft, öffnet sie die Tür, wie er es erwartet – nackt, lächelnd, bereit. Es geht sofort zur Sache. Um 14.10 Uhr rollt er sich von ihrem lustvoll verschwitzten Körper, küsst seine Lieblingsstelle, das kleine Grübchen, da, wo ihr Rücken in den Po übergeht. Ciao, mein Schatz, bis nächste Woche [...].

Psychologie des Seitensprungs

"Vertrauen ist das Fundament der Partnerschaft"

Interview mit Dietmar Luchmann, Psychotherapeut und Paartherapeut am ABARIS Institut für Psychotherapie in Stuttgart:

Stefanie Hellge: Viele Psychotherapeuten sehen in einem Seitensprung ein eindeutiges Indiz für ein Problem in der bestehenden Partnerschaft. Welche Probleme sind das in der Regel?

Dietmar Luchmann: In die Partnerschaft tritt ein Paar mit Beziehungskonzepten ein, die sehr verschieden sein können. Jeder Partner bringt seine in der individuellen Lerngeschichte erworbenen Erfahrungen, Erwartungen und Kompetenzen in Bezug auf eine enge menschliche und sexuelle Beziehung mit. Wo die Liebe hinfällt, wird indes zunächst nicht die naturgemäße Unvollkommenheit des anderen gesehen, sondern der Partner wird anhand einzelner Eigenschaften idealisiert. Im alltäglichen Zusammenleben weicht die anfängliche Verliebtheit einer zunehmenden Vertrautheit. Dann treten auch die Schwächen deutlich hervor. Die des anderen ebenso wie die eigenen. Für Schwächen und Fehler haben die meisten Menschen seit ihrer Kindheit Abwertung erfahren. Beginnt ein Partner nun die Schwächen des anderen anzusprechen und auf Veränderung zu drängen, so reagieren viele wieder wie früher - tief verletzt. Deshalb vermeiden viele Menschen auch in der Partnerschaft, sich mit ihren Schwächen auseinander zu setzen und Fehler als Chance zur gemeinsamen Entwicklung zu begreifen. Sie haben nicht gelernt, durch offene

und konstruktive Gespräche ihre Bedürfnisse mitzuteilen und durch beständige gemeinsame Arbeit an sich selbst ihre unterschiedlichen Beziehungskonzepte zusammenzuführen. Begegnet ein über die Unzulänglichkeiten seiner Beziehung frustrierter Mensch in diesem Moment einem anderen, der genau das zu haben scheint, was er bei dem eigenen Partner vermisst, so erscheint der Seitensprung eine einfache und bequeme Lösung. Das eigene Beziehungskonzept kann scheinbar ohne Veränderung aufrecht erhalten werden.

Sie betrachten den Seitensprung als eine Folge mangelhafter Kommunikation und fehlender Beziehungsarbeit?

Luchmann: Ja, das sind mehrheitlich die Gründe, an denen Paare scheitern. Aber ein Kommunikationsstil, der wechselseitige Anerkennung, respektvolle Aufrichtigkeit und tiefe Zuneigung praktiziert und dem Partner das eigene Erleben, Befinden und Fühlen transparent macht, lässt sich lernen. Oft werden jedoch Interaktionsmuster und Kommunikationsstile aus der Ich-Gesellschaft in die Paarbeziehung übertragen und zerstören die Grundlagen von Nähe, Geborgenheit und Rückhalt, die mit der Partnerschaft verknüpft werden. Paare, die scheitern, haben häufig übersehen, dass eine erfolgreiche Partnerschaft davon lebt, kein Wettbewerb der Egoisten zu sein, sondern in den Stürmen des Lebens vielmehr Halt und Wärme zu geben. Die Liebe ist deshalb das einzige Gut, das wächst, wenn man es verschwendet. Die grenzenlose Gier der modernen Gesellschaft nach Genuss erweckt leicht den Eindruck, Treue und Beständigkeit der monogamen Beziehung taugten lediglich als Entschuldigung der Einfältigen. Das Gegenteil ist richtig: Immer mehr Menschen sind in ihrer vermeintlichen Unabhängigkeit sehr einsam. Wer sexuelle Highlights will und den Partner für seine Bedürfnisse gewinnt, mit dem bereits eine tragfähige und bewährte Beziehung verbindet, hat langfristig die besseren Chancen, glücklich zu sein, als nach dem Seitensprung von vorn anzufangen. Eine innige und befriedigende Paarbeziehung ist ein durch beständige Beziehungsarbeit erworbenes großes Glück.

Gibt es auch Seitensprünge, die einfach passieren und mit der bestehenden Partnerschaft nichts zu tun haben?

Luchmann: Durchaus. Das ist der Konflikt zwischen den Ansprüchen einer Hochkultur und den realen Individuen, deren Verhalten noch oft durch einfachste Schlüsselreize hormonal gesteuert wird. Davon lebt nicht nur die Werbung mit dem Prinzip "Sex sells". Wir haben zur Kenntnis zu nehmen, dass unsere kurze Kulturzeit nicht immer Millionen Jahre biologische Entwicklung kompensieren kann, die Männer und Frauen lustbetont gleichermaßen orientierte, möglichst viele Nachkommen zu zeugen. So unterschätzen sie im Bereich Sex ihre Anfälligkeit, nach biologisch vorgegebenen Verhaltensmustern zu reagieren. Die Psychoanalytiker, die regelhaft ihre Patientinnen sexuell missbrauchen, belegen diese Diskrepanz zwischen dem Schein und der Wirklichkeit in ihrer unerfreulichsten Form. Diese Mechanik ist mit dem derben Satz gemeint: Wenn der Schwanz steht, schaltet das Hirn ab.

Kann man unterscheiden in "gute" Seitensprünge und "schlechte"? Ist z.B. ein Seitensprung mit einem Fremden, wo es nur um Sex ging, ein "guter" und Sex mit jemanden, den man auch als Mensch gern hat, ein "schlechter"?

Luchmann: Eine solche Bewertung ist nicht hilfreich. Es gibt zwar Paare, die sich einvernehmlich ein bestimmtes Maß an sexueller Freizügigkeit zugestehen. Wenn beide Partner die vereinbarten Regeln respektieren, kann eine solche Beziehung ungeachtet der gesundheitlichen Risiken im Aids-Zeitalter sehr gut und befriedigend funktionieren. In einer offenen Beziehung mag auch eine gemeinsame Freundin, ein gemeinsamer Freund oder ein befreundetes Paar einvernehmlich zur sexuellen Bereicherung beitragen. In allen anderen Fällen wird jede Art von Seitensprung als ein tatsächlicher Treuebruch die Bindung jedoch nachhaltig in Frage stellen. Für die meisten Menschen besteht Liebe heute in der Ausschließlichkeit, den Partner nicht teilen zu müssen. Im Gegensatz zu diesem Anspruch lassen die erotische Attraktivität und die sexuelle Aktivität in einer Beziehung mit der Zeit oft nach. Zudem praktizieren die meisten Paare entgegen dem Eindruck in manchen Medien eher schlichten Hausmannssex. Je weniger ein Paar das unvermeidliche sexuelle Spannungsfeld zwischen dem Innen und dem Außen wahrnimmt und gestaltet, in dem sich jede langfristige Paarbeziehung bewegt, umso größer wird die Erschütterung sein, wenn der Fall eingetreten ist, dass ein Partner entgegen der erwarteten Treue und Ausschließlichkeit seiner "biologischen Steuerung" erlegen ist. So kann allenfalls der Umgang mit dem Seitensprung in einer Weise erfolgen, die für die Beziehung "gut" oder "schlecht" ist.

Im Interview mit der "Welt am Sonntag" sprachen Sie über die Wichtigkeit des Beichtens. Warum ist Beichten für das Fortführen der bestehenden Partnerschaft so wichtig?

Luchmann: Ein Seitensprung verändert eine Beziehung gravierend. Für den, der ihn begangen hat, ebenso wie für den, der hintergangen worden ist. Der eine weiß es, der andere kann es zumeist spüren. So wenig wie ein Autoliebhaber bei seinem besten Stück plötzliche Motoraussetzer ignorieren würde, so wenig sollte ein Seitensprung übergangen werden. Das Geschehen signalisiert einen ernststen Konflikt in der Partnerschaft, an dem zu arbeiten zwingend erfordert, den Partner einzubeziehen. Dieser wird die Tragweite der Beziehungskrise oft erst erkennen können, wenn ihm der Seitensprung offenbart wird. Wird das aktuelle Geschehen und der zugrunde liegende Konflikt nicht von beiden gemeinsam aufgearbeitet, kann die Beziehung langsam von innen heraus zersetzt werden. Es ist ein verbreiteter Irrglaube, dass eine Paarbeziehung umso eher auseinander bricht, je häufiger Auseinandersetzungen stattfinden. Entscheidend ist vielmehr die Art und Weise wie konstruktiv mit Fehlern und Konflikten umgegangen wird und wie unvermeidbare Verletzungen durch Liebe und Leidenschaft ausgeglichen werden.

Ist es in bestimmten Fällen nicht besser, einfach den Mund zu halten?

Luchmann: Kaum. Auch wenn manche Ratgeber das Verschweigen bevorzugen - ich empfehle respektvolle Offenheit statt Selbsttäuschung. Sex ist ein natürliches Verlangen wie Essen oder Trinken, dessen Befriedigung wir bedürfen und mit dem wir lernen können in sachgerechter und partnerschaftlicher Weise umzugehen. Viele Probleme entstehen daraus, dass die Sexualität und die Paarbeziehung idealisiert werden. Dies zu erkennen und ein realistisches Beziehungskonzept zu erarbeiten, mag vorübergehend schmerzhaft sein, ist aber für eine im Grundsatz tragfähige Beziehung immer ein Gewinn. Natürlich kann es Konstellationen geben, in denen ein Partner durch Krankheit oder Behinderung die sexuellen Bedürfnisse des anderen nicht mehr zu befriedigen vermag. Wenn ein Partner den anderen pflegt und gleichwohl Sex außerhalb dieser Beziehung praktiziert ist vorstellbar, dass wechselseitiges Vertrauen und gegenseitige Achtung ein Paar zu einem Arrangement führen kann, das Einvernehmen herstellt, ohne durch Details zu belasten oder zu verletzen.

Wie können Paare den Vertrauensbruch bewältigen?

Luchmann: Eine Krise bedeutet nicht das Ende der Beziehung. Auch der vermeintliche Traumpartner hat nicht nur Stärken, sondern ebenso Schwächen. Die Probleme mit ihm wären vielleicht nicht dieselben, aber gewiss andere. Jedes Paar besteht stets aus zwei eigenständigen Menschen mit jeweils unterschiedlicher Lerngeschichte, Weltsicht und Bedürfnislage. Das Paar kann die Krise nutzen, sich über diese Schwächen auseinander zu setzen, ohne immer gleich verletzt, mit Rückzug oder Verweigerung zu reagieren. Es ist wichtig, sich wechselseitig so öffnen und betrachten zu lernen, dass jeder dem anderen helfen kann, seine Schwächen zu überwinden. Das erfordert Mut, Offenheit, Geduld und Einfühlungsvermögen in die Lage des anderen. Es ist unverzichtbar, sich Zeit zu nehmen, sich wechselseitig zuzuhören. Keinesfalls hilfreich sind Kritik, Abwertung und Rechtfertigung. Eine Schuldzuweisung bringt nicht wirklich weiter. Ein Paar kann sich in dieser Situation sinnvoll nur die Frage stellen: Was können wir aus dem Geschehen für die Zukunft lernen? Dabei sind Aufrichtigkeit und Offenheit der Schlüssel zum Vertrauen des Partners, der zu entscheiden hat, ob er den Vertrauensbruch verzeihen kann. Insofern ist die Krise ein Prüfstein für die Lernfähigkeit der Partner und den Wert der Beziehung. Oft sind sie später froh, um ihre Beziehung gekämpft zu haben.

Die meisten Seitensprünge sind nicht geplant, man gerät in eine Situation und muss sich entscheiden: Soll ich oder soll ich nicht. Viele Menschen hätten sicher gern eine Art Leitfaden. Gibt es Kriterien, wo man davon ausgehen kann, jetzt und mit diesem Menschen ist ein Seitensprung eine ganz schlechte Idee?

Luchmann: Ich halte jeden Seitensprung, der den Partner hintergeht, für eine schlechte Idee. Vertrauen ist das Fundament und das kostbarste Gut jeder

Partnerschaft. Der kurze Gewinn an Lust und Illusion steht zu den Risiken eines nicht mehr behebbaren Vertrauensverlustes in keiner vernünftigen Relation. Zwar leben wir in einer Zeit, die Selbstverwirklichung zur Tugend erhebt. Daraus resultiert für viele ein krankhafter Egoismus. Selbstverwirklichung auf Kosten des Partners tötet aber auf Dauer jede Beziehung und führt letztendlich zur Vereinsamung. Reife Menschen werden die Verantwortung ihrem Partner gegenüber immer auch als Verantwortung für sich selbst betrachten. Mit dem Sex ist es nicht anders als mit den Kirschen in Nachbars Garten: Wenn man sie stiehlt, bekommt man Schrotkugeln in den Hintern, wenn man darum bittet, bekommt man manchmal die schönsten Kirschen geschenkt.

Welche Vermeidungsmöglichkeiten gibt es? Allein die Tatsache, dass man für eine Partnerschaft auch Opfer bezüglich des eigenen Egos (in diesem Fall: Sex mit jemand anderem) bringen muss, hilft oft nicht wirklich.

Luchmann: Ein Seitensprung ist ebenso wenig völlig auszuschließen wie ein Verkehrsunfall, es sei denn, man verzichtet völlig darauf, am Leben teilzunehmen. Die Statistik belegt: Je weniger die Menschen miteinander sprechen und je mehr Freiheit die Gesellschaft ihnen gibt, umso mehr Ehen gehen kaputt. Ob man es als Opfer oder als Gewinn für das eigene Ego empfindet, von dem Risiko frei zu sein, mit ständig wechselnden Sexualpartnern verkehren zu müssen, ist eine Frage der persönlichen Reife und Werte-Definition. Gesellschaftliche Freiheit beinhaltet daher, sich selbst begrenzen zu lernen. Ein guter Weg besteht darin, am Anfang einer Partnerschaft auch für diese Situation realistische Vereinbarungen zu treffen. Einen besseren Weg der Prävention stellt die unermüdliche Pflege der eigenen Paarbeziehung dar. Menschen in einer glücklichen Beziehung sind in der Regel für einen Seitensprung deutlich weniger anfällig. Ich empfehle meinen Klienten, ihrem Partner dieselbe Aufmerksamkeit und Hingabe zu widmen, die sie sich in Bezug auf ihre Person wünschen. Wer sich deutlich mehr Zeit für seinen Partner nimmt als die zehn Minuten, die verheiratete Paare nach statistischen Befunden durchschnittlich miteinander sprechen, und auf das gemeinsame Beziehungskonto immer ein wenig mehr einzahlt als er entnimmt, der wird seine Beziehung lange am Leben erhalten.

Kann Seitenspringen auch positiv sein?

Luchmann: Ist der Seitensprung geschehen, so kann er für beide Partner bei der Bewältigung zu einer großen Herausforderung werden. Er wird die Beziehung erschüttern, aber diese Erschütterung kann eine neue Qualität hervorbringen. Man darf nicht vergessen: Auch bei der Vervollkommnung ihrer Paarbeziehung bleiben zwei Partner lebenslang Lernende. So kann ein Seitensprung zum Salz in der Suppe eines reifenden Paares werden.

Veröffentlicht am 26.07.2001.

Zitiervorschlag:

MAX, 26.07.2001 (16/2001) S. 32. Hellge, Stefanie: "*Psychologie des Seitensprungs. 'Vertrauen ist das Fundament der Partnerschaft'.*" [Interview mit Psychotherapeut Dietmar Luchmann.]

Quelle:

<https://coaching-institute.net/angstambulanz/press/seitensprung-psychologie-max.html>

Copyright © 1992—2017 ABARIS Angstambulanz, a division of The Coaching Institute LLC.

Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion, Modifikation oder sonstige Verwertung der Inhalte ganz oder teilweise, gleich in welcher Form, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von The Coaching Institute LLC, Cambridge, Massachusetts 02142, United States of America, ist untersagt.