

# Seitensprung, Affären, Eifersucht

Ein Interview mit dem Paartherapeuten Roland Kopp-Wichmann (RKW)

## *Warum haben wir überhaupt Affären?*

RKW: "Dazu gibt es viele Standpunkte. Aber einen, den ich sehr wichtig finde, ist, dass wir biologische Wesen sind. Der Hauptzweck der Evolution ist nun mal, dass die menschliche Rasse sich fortsetzt und das spielt bei der Sexualität sehr stark mit rein."

Früher ging es hauptsächlich um Fortpflanzung, sowas wie Liebe war in den vergangenen Jahrhunderten längst nicht so wichtig. Auch heute gibt es ja noch Völker, wo drei oder vier Partner zusammen leben. Das ist dort ein funktionierendes Modell, nur im Westen existiert die Idee der Monogamie. Aber die ist nun mal eindeutig gegen unser kulturelles Erbe.

Ein anderer Punkt ist der, dass Liebe und Sexualität nicht unbedingt was miteinander zu tun haben. Es ist schön, wenn es in einer Beziehung zusammen kommt, aber auch wenn man jemanden liebt, richtet sich das sexuelle Interesse nicht automatisch nur auf diesen einen."

## *Gibt es Menschen, die anfälliger sind für Affären als andere?*

RKW: "Ja, da gibt es sehr große Unterschiede. Das hat vor allem mit der Risikobereitschaft eines Menschen zu tun. Eine Affäre bringt Konflikte mit sich - äußerlich und/oder innerlich. Man muss bereit sein, die vor seinem Partner zumindest eine Weile zu verheimlichen."

Es muss einem liegen zu lügen und man muss die Affäre mit seinem inneren Gewissen vereinbaren und sie von sich abspalten können. Aber genau das können viele nicht. Diese Menschen quälen sich dann und werden schon allein aus Angst seltener Affären haben."

Aber die Anfälligkeit hat natürlich auch mit inneren Werten und moralischen Standards zu tun. Wobei hier viele eine Doppelmoral haben: Wenn ich meinen Partner betrüge, macht das nichts. Aber wenn er das macht, ist sofort Schluss. Doch diese Art zu denken ist menschlich."

## *Wann sollte man eine Affäre beichten und wann sie besser für sich behalten?*

RKW: "Es kommt immer auf die gefühlsmäßige Beteiligung an. Wenn die Hauptbeziehung gut ist, und man zufällig jemanden auf einer Geschäftsreise an der Hotelbar kennenlernt und es eine sehr begrenzte oder sogar einmalige Geschichte bleibt, dann rate ich, sich es sehr zu überlegen, ob man das wirklich beichtet. Denn für meinen Partner wäre das gefühlsmäßig ein sehr viel größeres Ereignis."

Wenn ich aber eine Affäre hatte und merke, ich kann die Sache nicht vergessen, weil ich Schuldgefühle habe oder weil die Geliebte immer noch in meinen Träumen oder Sehnsüchten auftaucht, dann muss man das anders betrachten."

Grundsätzlich ist das zwar immer eine individuelle Entscheidung, aber ich denke, in diesem Fall ist es besser darüber zu reden. Aber das ist keine Empfehlung, sondern eher die Erlaubnis, die Affäre zu beichten, wenn sie mich zu sehr beschäftigt."

## *Wie gehe ich als Betrügende mit Schuldgefühlen um, wenn ich beschlossen habe, meinem Partner nichts von meiner Affäre zu sagen?*

RKW: "Da sage ich salopp: Das ist eben der Preis. Das muss man sich vorher überlegen. Oder etwas verständnisvoller ausgedrückt: Da merkt jemand, dass er etwas getan hat, was mit seinem inneren Wertesystem nicht konform geht. Aber er verweigert sich einer Auflösung, die darin bestünde, dass er zu seinem Fremdgehen steht."

### ***Gehen heute noch immer mehr Männer fremd als Frauen?***

RKW: "Frauen und Männer liegen mittlerweile fast gleich auf. So wie es immer mehr Frauen gibt, die rauchen und Lungenkrebs kriegen, gibt es auch immer mehr Frauen, die fremd gehen. Was ich aber nur im Zuge der Gleichberechtigung begrüße."

Viel wichtiger als die Häufigkeit ist aber ohnehin die Qualität, denn Frauen und Männer haben unterschiedliche Arten von Affären. Während Männer meist nur nach Sexualität gucken, suchen Frauen oft auch einen Beziehungspartner."

### ***Kann eine Affäre eine Beziehung beleben?***

RKW: "Es rüttelt eine Beziehung ganz schön auf. Wenn die Liebe noch groß genug ist, und das ist immer die wichtigste Voraussetzung, dann sind beide auch oft bereit sich hinzusetzen und in Ruhe darüber zu reden. Ohne Schuldvorwürfe, sondern mehr aus der Sicht, was ist passiert, wieso und was ist mein eigener Beitrag dazu?"

Wenn zum Beispiel Kinder und Hausbau zusammen kommen, passiert es häufig, dass Mann und Frau nur noch ein funktionierendes Team zur Kindererziehung und Schuldentilgung sind, aber die Paarbeziehung zwischen ihnen vertrocknet.

Wenn sich dann einem eine Gelegenheit bietet, kann es in so einer Situation sehr schnell zu einem Seitensprung kommen. Wenn der Betrügende die Affäre aber schnell wieder beendet, weil er erkannt hat, dass er sich da nur was geholt hat, was er eigentlich lieber in der Beziehung hätte und wenn beide einsehen: "*Mensch, das hat gar nichts mit dir als Partner zu tun, wir haben nur einfach unsere Beziehung schleifen lassen*", dann kann so eine Affäre zwar ein deutlicher Schuss vor den Bug sein, aber das Paar hat gute Chancen daran zu wachsen. Und zugleich erhält die Betrogene, so es die Frau ist, die Erlaubnis, dass sie noch was anderes als Mutter und/oder Karrierefrau sein darf, nämlich Frau."

### ***Und was genau soll ein Paar in so einer Situation tun?***

RKW: "Das Paar kann sich mindestens einen Abend in der Woche Zeit nehmen, wo es sich aus dem Alltag ausklinkt und was unternimmt. Und zwar wirklich Babysitter organisieren und raus dem Haus, nicht einfach nur vor dem Fernseher hocken. Das ist wichtig, um sich ein paar Stunden als Mann und Frau zu begegnen. Aber wenn man sich das nicht fest vornimmt, geht das oft den Bach runter."

Ein anderes gut funktionierendes Modell ist es, wenigstens einmal im Jahr eine Woche allein in den Urlaub zu fahren und die Kinder zu den Großeltern zu geben. Auch das ist sehr heilsam für die Beziehung."

### ***Angenommen, die Affäre bleibt geheim, kann sie dann ein Kick für die Hauptbeziehung sein?***

RKW: "Wenn der "Fremdgeher" anfängt, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben und neue Klamotten zu kaufen, kann das für eine Beziehung durchaus belebend sein, aber zugleich auch sehr riskant. Frauen speziell sind da sehr feinfühlig. Spätestens, wenn er im Bett neue Sachen ausprobieren will, wird es gefährlich."

***Was mache ich, wenn mir mein Geliebter Dinge gibt, die ich bei meinem Partner nicht bekomme?***

RKW: "Dann ist es Zeit für das berühmt-berüchtigte Beziehungsgespräch. Egal in was für einer ambivalenten Situation man sich befindet, es hat meist was mit der sexuellen Attraktivität seines Partners zu tun und nicht damit, dass der andere so verletzlich ist oder nicht im Haushalt hilft."

Man sollte sich bei dem Gespräch aber bewusst sein, dass jeder attraktive Außenstehende im Vorteil ist gegenüber dem, mit dem man schon seit acht Jahren Tisch und Bett teilt. Hilfreich ist es hier, auch mal seine Erwartungen zu überprüfen. Müsste es mit meinem langjährigen Partner wirklich so aufregend sein wie mit dem? Das halte ich für unrealistisch.

Bei vielen Paaren ist aber gar nicht die sexuelle Attraktivität der Grund, sondern die Sexualität findet einfach zu wenig statt. Sei es, weil beide zu viel Stress haben oder sich den Tag zu voll packen. Das hat dann aber mehr mit Problemen in der Beziehung zu tun.

Welche Chance hat ein Paar, bei dem die gegenseitigen Vorstellungen vom Sex zu sehr differieren, also einer es zum Beispiel öfter oder wilder mag als der andere, was er sich dann in einer Affäre sucht?

Dass es unterschiedliche Wünsche in einer Beziehung gibt, und natürlich auch beim Sex, ist normal. Wichtig ist, welche Vorstellung von Beziehung ich habe. Beziehung ist ja nicht einfach eine gegenseitige Bedürfnisbefriedigung in dem Sinne, dass der andere alle meine Wünsche erfüllt und zwar gleichzeitig.

Es gibt einfach nicht den idealen Partner, jedenfalls nicht mehr nach der Phase der Verliebtheit. Ich habe heute einen schönen Satz gelesen: "Eine gute Beziehung zeichnet sich dadurch aus, dass ich zu meinem Partner hundertprozentig Ja sagen kann, obwohl er in seinen Eigenschaften vielleicht nur zu sechzig Prozent meiner Idealvorstellung entspricht." Das trifft den Nagel auf den Kopf.

Eine Beziehung ist nicht wie ein Kaufhaus und wenn mir was nicht gefällt, gehe ich ins nächste. Eine Beziehung ist eine Entscheidung für einen Menschen. Mit all seinen Macken und Begrenzungen. Die ich ja genauso habe."

***Aber eine gewisse Übereinstimmung sollte doch schon da sein, oder?***

RKW: "Natürlich sollte die Schnittmenge der jeweiligen Bedürfnisse und Befriedigungen möglichst groß sein. Aber manchmal geht es hierbei gar nicht primär um die Sexualität, sondern um die Angst vor zu viel Nähe. Jemand, der viele Affären hat, hat oft auch ein Problem sich zu binden. Aber wenn er das nicht weiß, fängt er immer wieder neue Beziehungen an und beendet sie mit der Begründung, dass es ihm zu langweilig war. Dabei wurde es ihm eigentlich nur zu eng."

In so einem Fall sorgt eine Affäre natürlich immer für Distanz. Dabei wollte er gar nicht fremdgehen. Er hatte nur Angst, verschlungen zu werden, nicht mehr er selber zu sein oder

keinen Freiraum mehr zu haben. Diese Beziehungsphantasien treten häufig auf und haben nicht immer was mit dem konkreten Partner zu tun, sondern oft mit den Erfahrungen, die man in der Kindheit und Jugend gemacht hat. Hier kann eine Therapie helfen."

***Was halten Sie von offenen Beziehungen, in denen Fremdgehen erlaubt ist?***

RKW: "Nach meiner Erfahrung funktionieren diese Beziehungen selten, weil die Liebe sich letztlich schwer teilen lässt. Bei der Sexualität geht das noch. Aber schwierig wird es, wenn man sich in jemanden verliebt, der dann vielleicht mehr will, aber nicht Teil einer offenen Beziehung sein mag. Dann kann ich diese Affäre natürlich beenden und sagen, der klammert, das will ich nicht."

Aber selbst wenn man nur mit Leuten zusammen ist, die alle offene Beziehungen wollen, fangen irgendwann Sachen an, wie: Wo verbringt man das Wochenende? Und dann kommen Fragen wie: Warum bei dem? Wir haben uns doch schon seit vier Wochen nicht gesehen. Warum Weihnachten immer dort? Es gibt also auf jeden Fall viel Gesprächsstoff, ist sehr aufregend und dramatisch. Und meistens langt es einem am Schluss."

***Wie kann ich lernen, meinem Partner nach einem Seitensprung wieder zu vertrauen?***

RKW: "Zuerst mal ist es wichtig, ganz viel miteinander zu sprechen. Und dem 'Betrügenden' zu sagen, was er tun könnte, damit man ihm wieder vertrauen kann. Er muss etwas wiedergutmachen. Aber nicht mit Geschenken, sondern auf eine andere Art und Weise."

Es hilft auch nicht zu sagen: "Komm jetzt, Schwamm drüber, das ist doch schon ein halbes oder zwei Jahre her!" Wenn die Affäre immer wieder Thema wird, muss man gucken, wie man das tatsächlich begraben kann. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, wenn der betrügende Partner etwas wiedergutmacht, was ihn schmerzt."

***Haben Sie ein Beispiel dafür?***

RKW: "Ich hatte mal ein Paar in der Therapie, da hatte er ein sehr ausuferndes Hobby und war am Wochenende immer weg. Die Frau war damit nicht einverstanden. Sie hatte keine Angst, dass er sich in der Zeit mit anderen trifft, sie hat sich einfach nur gelangweilt."

Diese Frau hat ihrem Mann gesagt: "Das hat mir so weh getan, ich will einen Ausgleich. Wenn du wirklich weiter mit mir zusammen sein willst, wäre es für mich ein Ausgleich, wenn du statt eines ganzen nur einen halben Tag auf dem Tennisplatz verbringst und wir in der restlichen Zeit was gemeinsam machen." Dabei geht es nicht um eine Strafe, sondern um die Möglichkeit, was gemeinsam zu tun."

***Funktioniert es, Gleiches mit Gleichem zu vergelten, also selber fremdzugehen?***

RKW: "Wenn zwei Partner füreinander die ersten Sexualpartner waren, ist das vielleicht gar kein so schlechter Ausgleich. Denn dann sieht der Betrogene, dass die anderen auch nur mit Wasser kochen. Aber als ein simples Aufrechnen nach dem Motto: "Dann siehst du mal, wie ich gelitten habe!" funktioniert meistens nicht. Außerdem kann man sowas ja auch schlecht verabreden. Man kann nicht sagen: "Also gut, jetzt mache ich das auch und dann sind wir quitt."

***Wie geht man mit Eifersucht auf die (Ex-) Geliebte des Partners um?***

RKW: "Zuerst mal muss man sehen, ob der Betrogene generell Schwierigkeiten hat zu vertrauen oder ob er sich viel vergleicht und bei den Vergleichen immer schlecht abschneidet. Denn dann haben die Gefühle mehr mit der Persönlichkeit des Eifersüchtigen zu tun."

Aber wenn die Affäre zum Beispiel unter Kollegen war und ich weiß, dass die Ex-Geliebte noch Ambitionen hat, dann kann es helfen, meinen Partner zu bitten, einen endgültigen Schlusstrich zu ziehen. Denn wenn immer noch SMS mit verführerischem oder zweideutigem Inhalt kommen, hält der andere ganz klar die Grenzen nicht ein."

### ***Und dann kann ich ihn darauf festnageln?***

RKW: "Das würde ich auf jeden Fall tun. Denn Beziehung hat ganz viel mit Entscheidung zu tun. Wenn ich mich für jemanden entscheide, entscheide ich mich gegen drei Milliarden anderer Männer beziehungsweise Frauen als Intimpartner."

Die Entscheidung für einen Partner ist auch mit einem Verlust verbunden. Das steckt ja auch bei den unseligen Dreiecksgeschichten dahinter, wo einer über mehrere Jahre eine Geliebte hat. Damit versucht er diesen Verlust zu umgehen, nur eben heimlich. Er hat eine treusorgende Ehefrau und Mutter seiner Kinder, und für das Aufregende hat er seine Geliebte. Da gehören aber drei dazu."

### ***Aber die Betrogene weiß doch gar nichts von der Affäre ihres Mannes.***

RKW: "Ich denke, meistens weiß sie es. Aber sie macht eine ganz klare Rechnung auf, vor allem wenn Gütertrennung vereinbart ist. Sie weiß, sie müsste im Falle einer Scheidung wieder arbeiten gehen, also nimmt sie seine Affäre in Kauf. Umgekehrt hat auch die Geliebte ihre Rechnung. Sie will keine feste Beziehung, hat keine Lust jeden Tag einzukaufen und zu kochen, sie will einfach nur eine spannende Beziehung. Dann reicht ihr eine Affäre, manchmal über Jahre."

### ***Viele Betrogene, in erster Linie Frauen, wollen am liebsten alles über "die Andere" wissen. Auch wie sie im Bett war. Ist das hilfreich oder macht es alles noch schlimmer?***

RKW: "Davon halte ich überhaupt nichts. Das ist ein Übergriff in eine andere Beziehung, die einen nichts angeht. Man muss sich ja auch fragen: Was mache ich dann mit der Information? Versuche ich das zu kopieren, um den Partner zu halten, merkt er das erstens und trete ich zweitens in einen Vergleichswettbewerb ein, den ich wirklich unwürdig finde."

Außerdem bringt das nichts. Selten sagt ja derjenige, der die Fragen stellt: "Ach, das ist aber echt gut, dass ich das mal erfahre. Das gibt mir ganz viel und baut mich so richtig auf." In der Regel ist man nur verletzt und gekränkt."

***Wenn also frau das Bedürfnis verspürt, diese Fragen zu stellen, dann lieber runterschlucken und nichts sagen?***

RKW: "Ja. Mit sich alleine ausmachen oder mit einer Freundin. Oder wirklich die Beziehung beenden und akzeptieren, dass der Partner ein Eigenleben hat und einem nicht zu hundert Prozent gehört. Wenn er mit einem anderen aufregende Nächte hatte, ist es wichtig zu klären, ob das weitergeht oder welche Konsequenzen man ziehen will.

Aber sich zu erkundigen, was genau passiert ist, hat mehr damit zu tun, dass man sich fragt, was hat die andere, was ich nicht habe. Und da sind Frauen ja groß drin. Sie vergleichen sich gern und sind unzufrieden mit dem, was sie haben. Selbst die schönsten Models finden ihre Ellenbogen oder irgendeine andere Stelle ihres Körpers absolut hässlich. Ich finde, man tut sich da nichts Gutes."

***Wann sollten Paare Hilfe bei einem Paartherapeuten suchen?***

RKW: "Nicht zu spät. Aber die meisten Paare kommen zu spät."

***Und wann ist zu spät?***

RKW: "Wenn der Vorrat an Liebe aufgebraucht ist und der Sack an Problemen größer ist als die Liebe. Dann kommen viele Vorwürfe und Verletzungen, aber um sich mit denen auseinanderzusetzen, egal ob innerhalb oder außerhalb einer Therapie, braucht es diese Liebe. Und die Überzeugung: "Ich will aber noch mit dir zusammen leben. Wir haben zwar einen Haufen Scheiß angerichtet, aber das räumen wir jetzt gemeinsam auf."

Oft kommen Paare zu mir, von denen einer sich trennen will und der andere nicht. Da finden dann nur zwei, drei Sitzungen statt, bis endgültig klar ist, der eine will nicht. In dem Fall war es also zu spät."

***Woran merkt man denn, dass man Hilfe braucht?***

RKW: "Sobald es anfängt zu knirschen. Wenn ich erst mit einem Kolbenfresser in die Werkstatt komme, ist es ja auch zu spät. Ich muss kommen, wenn ich merke, das Auto tuckert so komisch und da blinkt immer ein Licht. Es muss ja auch nicht immer gleich eine ganze Therapie draus werden.

Manchmal reicht auch schon eine professionelle Einschätzung oder ein paar Tipps. Das kann auch ein gutes Buch leisten, aber der Vorteil eines guten Therapeuten ist, dass er individuell auf die Probleme des Paares eingeht."

***Gibt es Paare, bei denen der Vorrat an Liebe tatsächlich aufgebraucht ist, so dass die Beziehung zwangsläufig vorbei ist?***

RKW: "Ja, das gibt es. Aber manchmal ist die Liebe einfach nur verschüttet. Ich vergleiche das gern mit einem Garten. Wenn ich in dem nichts tue, wächst da trotzdem was und er ist grün. Wenn ich aber Rosen haben will, muss ich die erst mal pflanzen. Aber auch wenn ich sie nur pflanze und dann wieder drei Jahre nichts tue, wird man von den Rosen relativ wenig sehen.

So ist es bei jedem anderen Hobby auch, egal ob Autos, Tennis oder Segelfliegen, das sind alles komplizierte Systeme, die Aufmerksamkeit, Zeit und Pflege brauchen. Das leuchtet allen Leuten ein. Nur bei der Beziehung denken die meisten, dass sie von selbst funktioniert."

*Und wie kann man die Rosen, sprich die Liebe, wieder zum Vorschein bringen?*

RKW: "Dafür 'verordne' ich zum Beispiel [Zwiegespräche](#). Dafür trifft sich das Paar einmal in der Woche und spricht eine ganze Stunde in einer bestimmten Form miteinander, ohne sich zu unterbrechen. Paare, die diese Anregung aufgreifen, haben eine ganz gute Prognose.

Aber die Paare, die nach vier Wochen zu mir kommen und sagen: "Wir hatten gar keine Zeit, wir haben keinen Termin gefunden.", die hoffen auf ein Wunder und sind nicht bereit, irgendwas zu tun. Das ist in Ordnung, aber für ihre Beziehung ist es nicht gut."

*Männer reden ja oft nicht gern.*

RKW: "Vielleicht weil hier die Geschlechter unterschiedlich denken. Frauen sind der Meinung: So lange wir über unsere Beziehung reden können, ist es ganz gut. Auch wenn es schwierig ist und Probleme wie Affären auftreten, so lange wir im Gespräch bleiben, ist es gut.

Unglückseligerweise denken Männer aber ganz anders. Männer denken: Entweder es funktioniert oder es funktioniert nicht. Wenn wir erst groß über die Beziehung reden müssen, stimmt da was nicht.

*Aber soll man denn nun über die Beziehung reden?*

RKW: "Ich bin bestimmt kein Fan von andauernden Beziehungsgesprächen, aber ich bin trotzdem der Meinung, dass es wichtig ist, zu reden. Es gibt eine schöne Regel von dem amerikanischen Paarforscher John Gottmann, die besagt, dass auf jede unangenehme Erfahrung in der Beziehung fünf positive kommen müssen. Nicht 1:1, das ist dann keine gute Beziehung. Aber eine positive Erfahrung kann ja auch mal nur ein Anlächeln sein.

Doch wenn man sich den Beziehungsalltag bei Paaren anguckt, dann ist das Verhältnis 5:1 eher andersrum. Scharfe Worte, Beleidigungen, nicht antworten, irgendwas machen, was den anderen ärgert und dann alle vier Wochen mal einen Blumenstrauß. Aber das klappt in den seltensten Fällen.

Ihre Meinung und Erfahrungen zu diesem Thema interessieren mich. Schreiben Sie doch einen Kommentar.

**PS: Über Fremdgehen und Dreiecksbeziehungen und welche Männer** besonders davon betroffen sind, können Sie auch mehr in meinem neuen Buch lesen.

Es gibt einen Extra-Blog dazu: [www.frauen-wollen-erwachsene Männer.de](http://www.frauen-wollen-erwachsene-Männer.de)

Beziehungen sterben leise. Unausgedrückte Wünsche, zurückgehaltene Gefühle und ungelöste Konflikte haben ihre Folgen. Die Gefühle erkalten, es gibt immer mehr Streit. Am Ende hat man sich auseinandergeliebt.

Beziehungsprobleme lösen sich nicht von alleine. Beziehungsprobleme müssen immer aktiv angegangen und gelöst werden, wenn Beziehung und Sexualität lebendig und dauerhaft befriedigend für beide sein sollen.