

Tango zu Dritt oder was ist in uns los?

Von Ilona Steinert

Es gibt nur wenige Themen, die uns mehr faszinieren als Geschichten über Treue, Verrat, Rache und Versöhnung. Und es gibt kaum einen Roman, einen Film oder menschliches Drama, in dem nicht Treue und Verrat eine Rolle spielen. Wir lieben die Treue. Aber wir hassen den Verräter:

Er oder sie verletzt ein Tabu und wir reagieren kollektiv mit Entsetzen. Eine Frau, deren Mann sie betrügt hat meistens das Mitgefühl auf ihrer Seite. Dadurch sind wir allerdings häufig nicht mehr fähig darüber nach zu denken, wieso es zum Treuebruch gekommen ist. Beim näheren Hinsehen entfaltet sich ein Verrat oft als ein schon lange vorher angelegter Entwicklungsprozess.

Glaubt man statistischen Schätzungen, dann beläuft sich die Zahl der verheirateten Männer und Frauen, die im Laufe der Ehe ihrem Partner untreu werden, auf ca. 50-60%. Unter Eheleuten, aber auch in offenen Beziehungen, wird in diesem Punkt geflunkert, angesmiert und gelogen, dass sich die Balken biegen, und deshalb gibt es, wenn es herauskommt, die schlimmsten Beziehungstragödien von Nervenzusammenbrüchen über Handgreiflichkeiten bis zu überstürzten Trennungen.

Ich möchte versuchen, einige Hinweise zu geben, wie man die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten kann und welche Handlungsmöglichkeiten sich aus der neuen Sicht ergeben können.

Außenbeziehungen gleichen Defizite in der Innenbeziehung aus

Selten hat eine Außenbeziehung nichts mit der Ehe-Beziehung zu tun. Außenbeziehungen passieren sehr oft dann, wenn in der Ehe-Beziehung etwas fehlt. Entweder die Beiden haben zwar sehr viel Geborgenheit und Sicherheit miteinander, aber wenig Erregung und Abenteuer, oder der eine dominiert, der andere ist ständig unterlegen, oder der eine gibt viel mehr in die Beziehung hinein als der Andere.

Das wirkt sich dann manchmal so aus, dass einer der beiden für sich diese Schieflage auszugleichen versucht, indem er sich auf eine andere Beziehung einlässt. Das geschieht natürlich meist nicht bewußt, aber wenn wir gemeinsam näher hinschauen, dann erkennt man es:

Der oder die Untreue holt sich „draußen“, was „drinnen“ nicht mehr zu kriegen ist. Das ‚Drinnen‘ ist sowohl das Innere der Paarbeziehung, wie auch oft das Innere des Einzelnen.

Wollen wir noch eine Etage tiefer nach Gründen forschen, dann finden wir ein recht bekanntes



Thema wieder, die ungelöste Bindung an die Mutter oder den Vater. Wie Dreiecksbeziehungen mit ungelösten Elternbindungen verbunden sind, will ich an folgendem Beispiel erläutern.

Ein Mann hat neben seiner Ehefrau eine Geliebte, die er regelmäßig sieht. Nach einiger Zeit haben die Beiden eine eigene Wohnung miteinander, in der er ein richtiges zweites Leben führt.

Anfangs genießt er die doppelte Zuwendung. Er sonnt sich in seinen beiden Frauen und irgendwie ergänzen sich die beiden. In der Ehefrau hat er seinen vertrauten Heimathafen, mit ihr kann er alles teilen- alles außer seiner Sexualität und seinem Geheimnis. Mit seiner Freundin genießt er die ungezügelte Sexualität, das ungebundene Leben, aber auch anregende intellektuelle Gespräche. Er besucht mit ihr Museen und Konzerte, etwas, wofür sich seine Frau nicht interessiert. Aber mit der Zeit beginnt sich der Mann gehetzter zu fühlen. Seine Freundin möchte mehr Zeit und Verlässlichkeit von ihm und seine Frau beginnt sich emotional unerfüllt zu fühlen und wird misstrauisch.

Ungelöste Themen der Eltern können die Themen der aktuellen Beziehungen sein

Um den Bezug zu Eltern Erfahrungen zu erspüren, lade ich Sie ein, sich folgendes mit mir vorzustellen:

Der Mann hat, ohne es zu wollen, eine ähnliche Konstellation wie in seiner Pubertät geschaffen. Die Ehefrau spielt die Rolle der Mutter, die für den geregelten Haushalt zuständig ist. Die Geliebte entspricht der heimlichen Schülerliebe, von der die eifersüchtige Mutter nichts erfahren soll, und mit der er sich deshalb heimlich trifft. Er macht das, aber er muss bis 22 Uhr zu Hause sein! Die beiden Beziehungen sind Ausdruck einer Aufspaltung der Beziehungswünsche in getrennte



Funktionen. In beiden Beziehungen aber wird wirkliche Nähe und menschliche Beziehung verhindert. Genau dies ist aber auch die Fortsetzung der Mutterbeziehung, in der der Mann als Junge überfordert worden ist, in der er für die Mutter eine Funktion hatte. Er wurde nicht als eigenes Wesen anerkannt und geliebt, sondern, weil er bestimmte Leistungen ‚brachte‘. Genau diese Beziehung setzt er nun fort.

Wie mag die Situation für seiner Freundin aus?

Sie ist eine junge Frau, die keine gleichaltrigen Männer mag. Sie sind ihr zu oberflächlich, während sie sich zu Männern in Führungspositionen hingezogen fühlt. Zu Männern die es irgendwie geschafft haben. Sie verführt sie oder sie lässt sich verführen und in der ersten Zeit sind die Beziehungen immer himmlisch, denn der Mann gibt ihr eine nie gekannte Geborgenheit. Irgendwann möchte sie aber gleichberechtigt sein. Sie möchte sich neben dem Mann profilieren und sie möchte die gleichen Rechte haben wie seine Frau.

Sie stellte also Ansprüche an ihn als Frau und Partnerin. An diesem Punkt sind alle bisherigen Beziehungen regelmäßig zu Bruch gegangen.

Um den Elternbezug zu errahnen, nehme ich an, diese Frau befindet sich ebenfalls in einer ungelösten Vaterbindung. Sie hat die Rolle der Tochter, die um die Gunst des Vaters buhlt.

Instinktiv findet sie in der ersten Begegnung mit dem Mann die Lücke heraus, wo er mit seiner Ehefrau unzufrieden ist, und stößt quasi dort hinein.

Was seine Frau nicht leisten kann, das leistet sie. Sie wird seine anregende Diskussionspartnerin, seine Inspiration, seine Muse. Begeistert begleitet sie ihn auf seinen beruflichen Reisen. Und sie bestätigt ihm seine sexuelle Potenz.

Erst mit der Zeit merkt sie, dass sie eigentlich nur eine Funktion erfüllt. Sie ist solange begehrenswert, wie sie auf seine Bedürfnisse und Wünsche eingeht. Äußert sie eigene Wünsche und Bedürfnisse, dann kommt sie in die Nähe der nörgelnden Ehefrau, und das mag er nicht. Dieses Drama wiederholt eine Konstellation, wie sie mit Vater und Mutter eingeübt wurde und die sich noch nicht produktiv verändert hat.

Dreiecksbeziehungen können eine Zeit lang manches befrieden

Und die getäuschte, verratende Ehefrau?

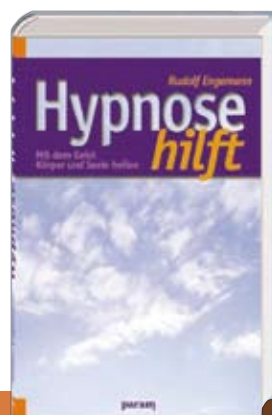
Sie ist erst mal unbewusst die Dritte im Bunde. Selbstverständlich merkt sie, dass sich seit einiger Zeit etwas verändert hat in der Beziehung zu ihrem Mann.

Jetzt neu im Buchhandel!

Hypnose hilft –

Mit dem Geist Körper und Seele heilen
von Rudolf Engemann
Param-Verlag • ISBN 10: 3887553985

Was ist Hypnose? Welche Faktoren sind wichtig, damit sie ihre Kraft entfalten kann? Unser Unbewusstes ist eine schier unerschöpfliche Kraftquelle, ein Reservoir von Kreativität und ein Raum, in dem immer wieder überraschende Heilung und Entwicklung möglich wird.



Weitere Info und Bestellmöglichkeit unter:
www.integrative-prozessbegleitung.net

Er ist fähiger, unaufmerksamer geworden. Er muss so viel arbeiten und bleibt länger weg. Selbst an Feiertagen muss er ins Büro. Er ist manchmal geistig abwesend, aber sie schreibt das seiner beruflichen Überlastung zu. Außerdem kommt er langsam in die Midlife-Crisis, deshalb muss sie ihn mehr schonen und nicht so viel von ihm fordern. Sie vermisst natürlich die gewohnten Zärtlichkeiten, aber für eine Frau in ihrem Alter sollte Sex nicht mehr an erster Stelle stehen. Sie fand es auch nie besonders schön. Wenn sie ganz ehrlich ist, ist sie eigentlich ganz zufrieden, dass er nicht soviel da ist und von ihr fordert.

Sie kann sich ihren Hobbys und ihren Freundinnen widmen. Und die Kinder beanspruchen sowieso ihre ganze Aufmerksamkeit. Manchmal schöpft sie schon Verdacht, ob er nicht bei einer anderen Frau gewesen ist. Er riecht dann anders.

Aber dann beruhigt sie sich wieder: Sie haben beide ein solch gutes Vertrauensverhältnis. Er würde ihr doch sagen, wenn etwas nicht stimmt.

Und, wenn sie genauer hinspürt, würde sie ihm ein Abenteuer nicht einmal missgönnen. Dann würde er sexuell zufriedener sein und sie nicht so arg bedrängen. Sie kommt zu dem Schluss: Wenn sie nicht so genau hinschaut und nicht nachbohrt, wird er immer wieder zu ihr, seiner treuen Ehefrau, zurückkehren.

Hört sich doch gut an, was die Frau sich sagt, oder? Es ist doch interessant wie sie sich selbst in Sicherheit wiegen kann.

Es ist doch interessant wie sie dabei noch großzügig dar steht. Trotz dessen befindet sie sich für mich ebenfalls in einer ungelösten Bindung.

Sie ist eigentlich sexuell uninteressiert an ihrem Mann. Sie hat, ohne es zu wollen, die Rolle der Mutter übernommen, mit ihrem Überverständnis, ihrer Überfürsorge und mit der Zurückstellung der eigenen Bedürfnisse. Wie einen pubertierenden Sohn, der seine ersten Schritte ins Leben geht, begleitet sie ihn mit Sympathie und leiblicher Fürsorge.

„Zieh dich warm an, es ist draußen kalt“

„Ruf gleich an, wenn du angekommen bist“

Aber ebenso wie bei einem Sohn möchte sie nicht so genau von dessen Sexualleben wissen.

Es ist, als ginge es sie nichts an. Sie begibt sich auf innere Distanz.

Wenn wir jetzt genau hinschauen, dann tanzen diese Menschen einen Tango zu Viert: Der Sohn tanzt mit der Mutter und die Tochter tanzt mit dem Vater. Sohn und Mutter sind das Ehepaar und Tochter und Vater ist das Geliebtenpaar.

An unserem Beispiel können wir sehen was möglicherweise aus dem Erbe einer ungelösten Bindung an Vater oder Mutter im Laufe des Lebens werden kann.



Motive für Seitensprünge

Es gibt noch weitere Motive für Seitensprünge, von denen ich einige vorstellen möchte, das vielleicht bekannteste Motiv:

Eine sexuell unbefriedigende Beziehung.

Auch heute gehen Menschen noch Zweierbeziehungen ein, obwohl sie keine befriedigende Sexualität miteinander haben. Gibt es diese Übereinstimmung nicht, dann können Paare über lange Zeit ihre gemeinsame Basis auf einem anderen Gebiet finden. Vielleicht bei den Kindern oder bei der Verfolgung gemeinsamer Ziele. Es kommt dann vor, dass solche Paare der Erfüllung ihrer sexuellen Wünsche nicht so ein Gewicht beimessen. Aber selbst dann werden sie hin und wieder einen Mangel spüren. Denn sie müssen ihre erotischen und sexuellen Energien verdrängen und ihre Sehnsüchte verlagern. So kann die ungestillte Sehnsucht länger ausgehalten werden, bis es irgendwann doch zu einer sexuellen Begegnung mit einem anderen Menschen kommt. Sollte diese Begegnung befriedigender sein als die erste Beziehung, dann ist diese ernsthaft gefährdet.

Die Langeweile in einer längeren Beziehung.

Selbst in Beziehungen, in denen die Partner eine befriedigende Sexualität leben, kann es zu Seitensprüngen kommen, einfach weil der anfängliche Reiz verblasst.

In einer langen Beziehung braucht es viel Liebe und Einsatz, um das Feuer am Brennen zu halten und die Qualität der Sexualität wandelt sich. Die Sehnsucht nach Romantik und Faszination schlummert aber weiter in uns. Im Alltag entstehen und vergehen solche Wünsche rasch. Sie werden dann gefährlich, wenn das Paar für längere Zeit getrennt ist, wenn vielleicht einer der Partner in eine fremde Umgebung kommt und dort eine intime Atmosphäre mit anderen Menschen entsteht. Das kann auf Festen, Tagungen oder auch in einer Psychogruppe passieren, dann fühlt sich ein Partner plötzlich wieder jung, man flirtet, spielt mit dem Feuer und manchmal springt man hinein. Wenn die eigentliche Partnerschaft intakt ist, vergehen solche Leidenschaften schnell wieder. Der betreffende Partner kehrt wieder zurück, vielleicht mit einem schlechten Gewissen, vielleicht bereichert um Neues, was er oder sie in die eigene Beziehung einbringen kann.

Angst vor Nähe in einer intimen Beziehung.

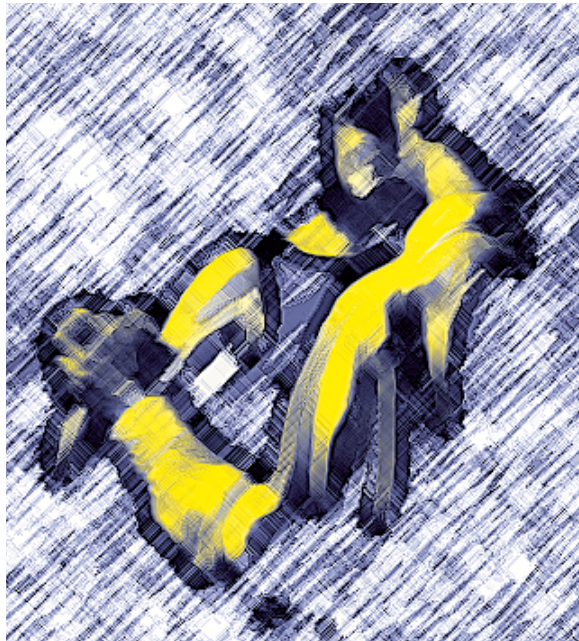
Eine Liebesbeziehung ist die intimste freiwillige Beziehung, die wir eingehen können. Unsere Blutverwandten können wir uns nicht aussuchen, den Liebespartner dagegen schon. In der Intimität

erleben wir die besten und die schlimmsten Seiten des Partners, aber auch von uns selbst und das aus nächster Nähe. Es gibt kein Entrinnen aus der Konfrontation mit dem anderen und uns selbst. Und es sind die negativen Seiten in unserer Persönlichkeit und der des Partners, vor denen wir uns am meisten fürchten. Viele Menschen haben Probleme damit, solche Konflikte auszutragen und durchzustehen.

Eine Zweierbeziehung ist im Grunde wie ein lebenslanger Selbsterfahrungsprozess. Vielen Menschen macht das Angst und sie fühlen sich mit oder in einer Beziehung überfordert.

Seitensprünge und Nebenbeziehungen sind dazu geeignet, Distanz in eine intime Beziehung zu bringen, wenn die Nähe zum Partner schwierig geworden ist.

Wenn wir uns in eine andere Person verlieben, lenkt das von unseren bedrückenden Problemen zu Hause ab und verschafft uns eine Verschnaufpause.



Die schönen Stunden werden mit der oder dem Geliebten erlebt, zu Hause setzt man die misstrauische Miene wieder auf. Man wird zu einem emotionalen Pendler und Pendler sind nirgendwo ganz zu Hause. Manche schlechten Ehen halten sich dadurch, dass jeder seine geheime, private Liebesbeziehung pflegt.

Die Flucht aus dem Stress der Familie

Menschen können in ihrer Familie in solche Überforderungssituationen geraten, dass sie aus schierem "Überlebenswillen" aus der Familie ausbrechen. Manchmal ist es nur ein freier Tag, den sie sich nehmen. Manchmal stürzen sie sich in eine Affäre, die sich zufällig er-

gibt. Die Gefahr solcher Affären liegt gerade in ihrer Entlastungsfunktion. Man merkt nicht, dass man die jetzige Lebensaufgabe verfehlt.

Der Reiz des Verbotenen

Seitensprünge bergen in sich meist etwas von einem kindlichen Reiz, dem Reiz des Geheimnisses. Dieser Reiz erhöht für manche den Wert einer Affäre. Die Botschaften, die geheimen Treffen, all dies lässt den Puls der Liebhaber höher schlagen und regt ihre Phantasie an. In ihrer Verschwörung fühlen sich die Liebespartner aufs engste miteinander verbündet. Dem Ehepartner gegenüber hat der untreue Partner zwar ein schlechtes Gewissen, das er auch mit Aufmerksamkeiten zu besänftigen sucht, aber tief in sich spürt er auch Schadenfreude über dessen Ahnungslosigkeit.

Machtkampf und Rache in der Beziehung

Mit sexueller Untreue können wir unseren Partner am empfindlichsten treffen. Wir erschüttern ihn existentiell in seinem Selbstwert, in seinem Grundgefühl von Sicherheit und Vertrauen.

Die meisten von uns wissen, dass wir den Partner tief verletzen würden, wenn wir fremdgehen. Wenn wir es dennoch tun, ist darin stets ein Akt von Aggression gegen den Partner zu sehen, gleichgültig, welche anderen Motive sonst noch wirksam sein mögen.

Es ist eine indirekte, äußerst massive Form



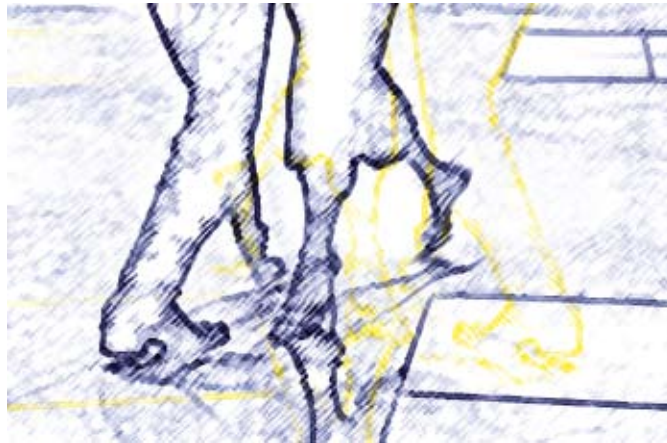


der Aggression innerhalb einer Partnerschaft. In den Fällen, in denen Aggression das Hauptmotiv für die Untreue darstellt, ist der Seitensprung meist ein Akt der Rache für Verletzungen, die der untreue Partner im Laufe der Beziehung erlitten hat. Es kann eine Demütigung gewesen sein, oder er wurde in einem wichtigen Augenblick im Stich gelassen. Manchmal sind es seelische Wunden, die jemand jahrelang ertragen hat, ohne dagegen zu protestieren. Es baut sich im enttäuschten Partner langsam ein

Groll auf, der unbewusst nach einer Gelegenheit sucht, sich auszudrücken. Vor allem wenn ein Partner sich vernachlässigt fühlt, kann die Werbung durch eine andere Person eine große Wirkkraft haben. Jetzt ist er es, der es sich leisten kann, dem anderen Partner die kalte Schulter zu zeigen und ihm für die jahrelange Demütigung, Nichtbeachtung und Missachtung mit gleicher Münze heimzuzahlen. In diesem Stadium der Auseinandersetzung befinden wir uns mit unserem Partner im Krieg. Alle früher erlittenen Verletzungen werden schonungslos als Waffe gegen den Partner eingesetzt. Ein solcher offener Ehekrieg kann eine reinigende Wirkung haben, besonders dann wenn vorher die Konflikte im Namen der Harmonie unter den Teppich gekehrt worden sind. Dabei wird natürlich viel Porzellan zerschlagen. Vieles was vorher in der Beziehung als wertvoll angesehen wurde, kann dabei kaputtgehen. Heilige Kühe werden geschlachtet, wir machen Inventur. Was ist mit all den Wünschen und Idealen, welche sind auf der Strecke geblieben, welche sind Wirklichkeit geworden? Wo haben wir uns getäuscht? Gibt es noch etwas was uns mit dem Partner verbindet? Wenn ja, wozu? Wenn nein, wie gehen wir auseinander? Wenn ein Seitensprung solch eine ehrliche „Auseinandersetzung“ bewirkt, dann bringt er trotz allem auch etwas Gutes. Er gibt dem Paar die Chance für einen neuen Start oder ein klares Ende.

Damit habe ich einige Motive für Seitensprünge erläutert, die ihren Ursprung in der Beziehung selbst haben. Dagegen gibt es nur wenige, die ihren Ursprung nicht in der konkreten Beziehung, sondern mehr in der Person des untreuen Partners haben. Das ist zum einen dann der Fall, wenn jemand eine ständige, überdimensionierte Be-

stätigung seiner selbst durch die Liebe anderer Menschen braucht, oder zum anderen, wenn jemand über Seitensprünge versucht die ungeliebten Seiten seiner Selbst zu verwirklichen. Denn es gibt immer Bereiche unseres Selbst, die nicht in der Beziehung angesprochen werden und weiter auf ihre Entfaltung warten. Durch Aktivitäten außerhalb der Partnerschaft, vielleicht Studium, Arbeit, Hobbys oder durch unsere Freundschaften, versuchen wir diese Seiten zum Leben zu erwecken. Manchmal haben wir das jedoch im Leben versäumt und deshalb öffnet sich eine solche Tür ganz unvermittelt. Es können jetzt Grenzsituationen sein, in die wir geraten, manchmal in eine persönliche Krise, eine ernste Krankheit, manchmal ist es auch eine unverhoffte Liebe. Eine versiegte Quelle beginnt wieder zu sprudeln, neue Visionen werden sichtbar.



Sie werden beim Betrachten der genannten Motive für Seitensprünge festgestellt haben, dass es sich in den meisten Fällen um äußerst komplexe persönliche Probleme und zwischenmenschliche Konflikte handelt, wenn ein Partner fremdgeht. Wir machen es uns

oft zu einfach, wenn wir glauben eine Situation in unserem Bekanntenkreis freundschaftlich beurteilen zu können.

Wenn einer der Partner in einer Liebesbeziehung untreu ist, dann sollten sich beide Partner fragen: Was sind die tieferen Gründe für die Untreue in unserer gemeinsamen Geschichte?



Ilona Steinert
Tel.: 0761/381357
E-mail: iosteinert@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de

• Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! •



**DGAM
Mediathek**
Aus Kursen und Vorträgen
von Gerhard Tiemeyer

Mitschnitte aus Kursen zur Gesundheitspraxis 2008:

Was ist Gesundheitspraxis
Arbeiten im Hier und Jetzt
Das Hausmeistermodell

Orientierung im Fähigkeitsmodell

Jeweils ca 60 Minuten – DVD Paket 12,- Euro

aus 2005 – 2007 auf DVD:

1. **Das Kommunikationsquartett:**
Das Modell der vier Ohren
2. **Einführung in die Symboldeutung**
- erläutert anhand einer Märchendeutung
3. **Hänsel und Gretel**
- ein Märchen für Erwachsene; was zu tun ist, wenn weibliches „böse“ geworden ist
4. **Das not-wendige Böse**
- warum das Böse uns hilft, Not zu wenden
5. **Heil- und Gesundheitspraxis**
- die wichtigsten rechtlichen Bestimmungen und ihre Bedeutung in der Praxis

Je ca. 50 Min., pro DVD: 5,- alle 5 DVD: Sonderpreis 12,-

Ali Baba und die 40 Räuber
- ein modernes Märchen für
besinnliche Stunden
Die Märchen aus 1001 Nacht
als Beziehungstherapie.
2 CD, ca. 120 Min 10,-

Alle Preise inkl. MwSt.
zuzüglich 1,45 Porto
Bestellungen direkt an:
DGAM Service Hannover
Lister Meile 33
30161 Hannover
Tel.: 0511 5349479
Mail: service@dgam.de