

■ miteinander leben



Heimliche KÜSSE

Seitensprünge passieren auch Paaren, die glücklich sind. Weil wir der Versuchung nur schwer widerstehen können

INTERVIEW *Doris Iding*

Herr Clement, Sie sagen, Monogamie sei gegen die Natur des Menschen. Heißt das, Fremdgehen ist angeboren?

Die Bereitschaft zum Fremdgehen gibt es in allen Kulturen zu allen Zeiten. Sich nicht auf einen Partner beschränken zu wollen, liegt in unserer Natur. Deshalb errichten alle Gesellschaften Verbote. Aber unsere Bereitschaft bestimmt uns nicht. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich zu entscheiden, der Versuchung nicht nachzugeben.

Diese Verbote beeindrucken immer weniger Menschen. Wie viel Fremdgehen verträgt eine Beziehung?

Das kommt auf die Beziehung an: Es gibt Beziehungen, die vertragen keine Spur von Fremdgehen, noch nicht einmal einen kleinen Flirt. Anderen Beziehungen hingegen tut das Fremdgehen ausgesprochen gut, weil es den Betroffenen ein Gefühl von Autonomie oder sogar Selbstverwirklichung vermittelt. Nicht jeder Seitensprung ist ein Zeichen für Probleme in der Beziehung. Menschen nehmen sich heute die Freiheit, ihren Sehnsüchten zu folgen.

Dennoch ist Fremdgehen einer der häufigsten Trennungsründe. Was macht den Seitensprung so verletzend?

Das liegt an der Idee von der einen großen Liebe, in der wir mit einem Menschen alles teilen. Der ist dann für sämtliche Bedürfnisse zuständig – und auch nur der. Sex ist kein Gefühl wie jedes andere. Sex ist das Besondere, das Intime, wodurch sich diese Beziehung von unseren anderen Bindungen unterscheidet. Dieses Liebeskonzept wird durch einen Seitensprung gefährdet. Der Betrogene fühlt sich gekränkt und verraten. Häufig kommt die Verunsicherung hinzu, dass es mit dem anderen ja besser sein könnte.

Wenn es passiert, halten Sie es für notwendig, dem Partner zu gestehen, dass man fremdgeht?

Nicht unbedingt. Aber wer fremdgeht, muss Verantwortung für das übernehmen, was er getan hat. Oft werden Geständnisse nur gemacht, weil man sein schlechtes Gewissen entlasten will. Das ist unfair und für den Betroffenen eine Zumutung. Denn er muss dann nicht nur mit dem Betrug klarkommen, sondern sich womöglich auch noch anhören: „Ich hab's doch gesagt, was willst du denn noch?“ Die meisten, die fremdgehen, behalten das aber in der Regel für sich. Wobei es auch Paare gibt, die sich das Fremdgehen



mehr oder weniger unausgesprochen gestatten. So eine Toleranz zu erreichen, ist nicht einfach, weil die Großzügigkeit gegenüber Außenbeziehungen einen sehr starken Gegenspieler hat: die Eifersucht. Sie ist tief in uns verwurzelt und möglicherweise sogar angeboren. Deshalb sollte man respektvoll mit ihr umgehen und sie nicht verleugnen.

Was spielt denn neben dieser Toleranz außerdem noch eine Rolle im Umgang mit Seitensprüngen?

Loyalität. Das bedeutet, dass man sich aufeinander verlassen kann, dass man jeweils füreinander die Nummer eins ist, dass andere weniger zu sagen haben – und dass man mit einem anderen keine Kinder zeugt. Diese Aspekte stellen die Basis für eine Loyalität innerhalb einer Beziehung dar. Wird die gebrochen, kann sexuelle Untreue kein reiner Spaß mehr sein, dann geht es an die Substanz der Beziehung.

Wann ist man für Versuchungen besonders empfänglich?

Wer in der primären Beziehung viele Enttäuschungen erlebt, erliegt gern der Vorstellung, dass ein anderer Partner ein besserer Lebensgefährte sei. Doch wie gesagt, nicht in jeder Beziehung ist etwas faul, wenn einer fremdgeht. Das kann sogar in einer wunderbaren Phase passieren, aus Übermut oder aus einer Verführungssituation heraus. Treue ist ein kulturelles Produkt. Sie entspricht nicht unserer Natur.

Und wenn man dann ein schlechtes Gewissen hat...

... sollte man es nicht verleugnen. Aber es sollte auch nicht das ganze Geschehen bestimmen. Ich finde es eher wichtig zu überlegen: Was hat mich an der anderen Person angezogen? Was ist die beste Entscheidung für die Zukunft, wenn ich alles gegeneinander abwäge?

Was sollte derjenige tun, der hintergangen worden ist?

Die Ruhe bewahren. Natürlich bin ich erst mal verletzt. Aber Kränkungen lassen nach, deshalb sollte ich nach ein paar Tagen überlegen, was es wirklich für mich heißt, dass

mein Partner eine Faszination für einen Dritten entwickelt hat. Die Kunst besteht darin zu sagen: „Ich kann nicht alles bieten, und ich akzeptiere, dass mein Partner irgendwo Feuer gefangen hat.“ Das geht dann, wenn die Loyalität nicht gefährdet ist. Schwierig wird es, wenn der Fremdgeher sich fragt, ob er mit dem Außenpartner eine ernstere Beziehung weiterführen soll. Manchmal fängt etwas harmlos an und wird zu einer Liebesgeschichte. Dann geht es um den Fortbestand der Beziehung. Dagegen muss eine aufregende, aber kurze Romanze die primäre Beziehung nicht gefährden.

Wie geht es weiter, wenn es weitergehen soll?

Es ist nicht sinnvoll zu versuchen, die Beziehung wieder so zu erleben wie früher. Besser man sagt sich: „Okay, das ist jetzt passiert. Lass uns die Beziehung überdenken. Vielleicht bringt es uns in eine neue Phase.“ Diese neue Phase hat andere Voraussetzungen und Regeln, in einem anderen, vielleicht reiferen Zustand. Die Partner müssen das Problem „nach vorn lösen“ und sich nicht zurücksehen, nach dem Motto: Es soll alles wieder so sein wie am Anfang...

... weil dann die Beziehung zum Scheitern verurteilt wäre?

Das ist mir zu tendenziös. Fremdgehen heißt nicht, dass eine Beziehung gescheitert ist! Es ist ein lebendiges Ereignis zwischen Menschen, aus dem man etwas machen kann. ■



PROF. ULRICH CLEMENT ist Leiter des Instituts für Sexualtherapie Aachen/Heidelberg. Sein neues Buch „Wenn Liebe fremdgeht“ (Marion von Schröder, 16,90 Euro) erscheint Anfang April.

Buchtipps finden Sie auf Seite 148