

Rezension / Zusammenfassung zum Buch:**Die Macht der Affäre***Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können**Esther Perel (HarperCollins 2019)**Erstellt von Marco Ferrari***Inhaltsverzeichnis**

Einleitung:.....	1
Die Voraussetzungen.....	2
<i>Die neue Schande</i>	3
<i>Untreue definieren – ist Chatten schon Fremdgehen?</i>	3
Warum Betrug so schmerzt.....	5
Bedeutungen und Beweggründe.....	8
Warum die Affäre so brennt – und warum der Abschied so schwer ist	9
Weibliche Sexualität und Affäre – Männliche Sexualität und Affäre.....	10
Affären sind nur eines von vielen schweren Beziehungsvergehen.....	11

Einleitung:

Esther Perel beleuchtet umfassend die Motive und Bedeutungen von Untreue. Sie zeigt auch ansatzweise, was therapeutisch in Einzel- oder Paartherapien damit gemacht werden kann. Wir haben das im April 2019 auf Deutsch erschienene Buch bereits einigen von Untreue betroffenen Paaren oder Einzelpersonen empfohlen und die Reaktionen fallen – wie beim Buch von Hans Jellouschek „Untreue als Chance – warum hast du mir das angetan“ – durchwegs sehr positiv aus! Wenn Sie etwas zu diesem Thema lesen wollen, dann sind diese beiden Bücher unsere Top-Empfehlung, gefolgt vom Buch von Ulrich Clement „Vom richtigen Umgang mit Affären“.

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

Wie häufig ist die Zusammenfassung einerseits recht ausführlich und gibt bereits einen hoffentlich hilfreichen Überblick. Trotzdem überwiegen bei einem fast 400 Seiten umfassenden Buch natürlich die Auslassungen. Dies betrifft vor allem die vielen Beispiele von Betroffenen, in denen sich unsere Klienten teilweise stark wiedererkennen – und genau das ist es unter anderem, was das Buch für sie so gut macht. Deshalb, wie immer an dieser Stelle, meine dringende Empfehlung: Wer sich von der Zusammenfassung angesprochen fühlt, sollte das Buch auf jeden Fall auch noch lesen!

Die Voraussetzungen

Esther Perel störte sich unter anderem am aktuellen Diskurs über das Thema, der sich etwa wie folgt zusammenfassen lässt: *Untreue sei ein Zeichen dafür, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt. Wenn man zu Hause alles habe, was man hat, brauche man ja nicht woanders auf die Suche zu gehen. Männer würden aus Langeweile betrügen und aus Angst vor Nähe, Frauen eher aus Einsamkeit und dem Bedürfnis nach Nähe. Der treue Partner sei per Definitionem der reife, verantwortungsbewusste und der Beziehung mehr gebende, der untreue sei dagegen selbstsüchtig, unreif und habe sich nicht im Griff. Affären seien immer zerstörerisch und eine Beziehung könne das nicht überstehen. Der einzige Weg, Vertrauen wieder herzustellen führe über Totalbeichte, Reue und Absolution. Und nicht zuletzt: es zeuge von mehr Selbstrespekt, wenn man sich vom untreuen Partner trenne, als mit ihm zusammenzubleiben und ihm zu verzeihen.* Mit all diesen Mythen setzt sich die Autorin umfassend auseinander.

Esther Perel möchte aber nicht missverstanden werden in dem Sinne, dass sie Affären befürworte. Dass sie Untreue nicht verurteile, bedeute nicht, dass sie sie befürworte, denn zwischen Verständnis und Rechtfertigung bestehe ein himmelweiter Unterschied.

Betrug ist ein tiefer Einschnitt, aber auch eine Wunde, die heilen kann. Affären können Paare sogar weiterbringen. Die Gründe für Untreue sind sehr unterschiedlich, genau wie die Reaktionen darauf und die möglichen Folgen. Paradoxerweise werden manche Menschen untreu, um ihre Beziehung nicht aufgeben zu müssen. Wenn Beziehungen unschön werden, kann Untreue eine verändernde Kraft sein. Sie kann ein Weckruf sein, endlich aufmerksam zu werden. Esther Perel versucht, die Gesichtspunkte beider Seiten zu verstehen und nachzuempfinden – *wie es den einen verletzt, und was es für den anderen bedeutet hat.* Sie berücksichtigt auch andere Beteiligte wie den Liebhaber, die Kinder, die Freunde und bezieht sie (wie Paarpraxis ausnahmsweise und im Einverständnis beider Partner, und wenn es einen guten Grund dafür gibt) hin und wieder mit in die Arbeit ein.

Selbst eine offene Beziehung ist keine Garantie gegen Betrug! Affären können selbst dann passieren, wenn ein Paar beschlossen hat, eine offene Beziehung zu führen. Denn auch in einer offenen Beziehung gibt es Abmachungen, die gebrochen werden können.

Affären können uns viel über Beziehungen lehren. Sie zwingen uns, uns höchst unangenehme Fragen zu stellen wie: Was bringt die Menschen dazu, eine Grenze zu überschreiten? Warum tut sexueller und emotionaler Verrat so weh? Ist eine Affäre immer egoistisch und schwach oder kann sie in manchen Fällen verständlich, akzeptabel oder

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

sogar ein kühner, mutiger Akt sein? Muss ein Seitensprung oder eine geheime Liebschaft immer aufgedeckt werden? Wie halten wir die Balance zwischen unseren emotionalen Bedürfnissen und unseren erotischen Wünschen?

Die neue Schande

Früher war vor allem die Scheidung eine Schande. Die neue Schande scheint darin zu bestehen, dass man mit dem Partner zusammenbleibt, obwohl man von ihm betrogen worden ist und sich trennen könnte. Der Imperativ lautet: Wenn Ihr Partner eine Affäre hat, rufen Sie sofort den Anwalt an! Eine betrogene Frau schildert die Reaktionen ihres Umfeldes so: „Ich fühle mich verurteilt, als wäre ich eine jener Frauen, die ihrem Ehemann alles verzeihen und die keinen Stolz haben.“ Esther Perel sprach auch mit einer Gruppe marokkanischer Frauen und erzählte ihnen von der Kultur in den USA, wonach betrogene Frauen von anderen Frauen aufgefordert würden, sich zu trennen. Sie lachten und sagten: „Mais Madame, wenn wir alle Ehemänner verlassen würden, die anderen Frauen nachstellen, wäre ganz Marokko geschieden.“ Die Frage nach Bleiben oder Gehen kann also nicht ohne einen Blick auf die Kultur beantwortet werden, in der sie gestellt wird.

Viele von Untreue betroffene Paare kommen in die Praxis und sagen: „Wir wollen beide dafür sorgen, dass es weitergehen kann.“ Und oft tönt es nach einigen Therapiesitzungen so: „Seitdem das auf dem Tisch ist, hatten wir unglaublich gute Gespräche – tiefgehend, offen und konstruktiv wie seit Jahren nicht mehr.“

Es macht also durchaus Sinn, sich den Stimmen, die von uns die Trennung fordern, zu widersetzen. Die Beziehung kann, wie wir es seit Jahren auf der Homepage von Paarpraxis beschreiben, zwar nicht wieder genau so werden wie früher – möglicherweise wird sie aber besser! Man kann es auch so sagen wie Esther Perel: Die meisten von uns haben zwei oder drei bedeutsame, langjährige Beziehungen. Manche sogar mit ein und derselben Person.

Untreue definieren – ist Chatten schon Fremdgehen?

Was ist Fremdgehen? Ist es Chatten? Oder was ist mit Sexting, Pornos gucken und dabei Selbstbefriedigung betreiben, heimlich auf Dating-Apps aktiv bleiben, Sex mit Prostituierten, Striptease, erotische Massagen mit „Happy End“, Gruppensex zwischen Frauen, Kontakthalten mit dem Ex? Die Antworten unterscheiden sich individuell stark und diese Unterschiede können zu Konflikten führen. Paare müssen ihre eigenen Regeln aufstellen. Das Problem ist, dass das die allerwenigsten explizit machen. Unsere Mietverträge sind eindeutig sorgfältiger ausgearbeitet als unsere Beziehungsvereinbarungen!

Es stellt sich die Frage, wo die Grenze vom Ich zum Du verläuft, die Frage nach der persönlichen Freiheit und deren Begrenzung durch die Partnerschaft. Haben wir die Erwartung, dass die gesamte Erotik, welche die Person unseres Partners ausmacht, ganz uns gehört? Also Gedanken, Fantasien, Träume und Erinnerungen, erregende

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

Vorstellungen, Reize und Selbstbefriedigung des Partners – gehört das alles uns? Es gibt Menschen, die alles Sexuelle als etwas betrachten, das geteilt werden muss, sobald man sich bindet. Esther Perel hat beobachtet, dass es denjenigen am besten gelingt, den erotischen Funken zwischen ihnen stets aufs Neue zu entfachen, die Geheimnisse zwischen sich aushalten, zwar monogam leben, aber nicht davon ausgehen, dass sie die Sexualität des anderen quasi besitzen.

Nun zur Definition von Untreue:

Für Esther Perel beinhaltet Untreue mindestens eins der drei Grundelemente:

- Heimlichkeit
- Erotische Spannung
- Emotionale Beteiligung

Das Verheimlichen ist oft ein besonders schlimmer Teil der Verletzung. Viele leiden am meisten darunter, so lange getäuscht worden zu sein: „Das Schlimmste war nicht die Untreue, sondern dass er mich so lange angelogen hat.“ Auch dieser Punkt ist wieder abhängig von der Kultur, in der wir leben. Es gibt Kulturen, in denen das Verheimlichen als Diskretion gilt und es als selbstverständlich angesehen wird, Affären zu verheimlichen und wegen ihr zu lügen. Die Demütigung und Verletzung besteht in diesem Fall darin, dies nicht sorgfältig genug getan zu haben.

Indem Perel von erotischer Spannung spricht, möchte sie deutlich machen, dass zu manchen Affären Sex gehört, zu anderen nicht – Erotik aber immer. Der Refrain der Untreuen lautet dann: „Ok, wenn du es unbedingt wissen willst: Wir haben im selben Bett geschlafen. Aber es ist nichts passiert.“ Ab welchem Moment „passiert“ denn etwas? Solche Geschichten haben einen entscheidenden Punkt gemeinsam: Bei vielen Affären geht es weniger um Sex als um Sehnsucht – die Sehnsucht, begehrt zu werden, sich als jemand Besonderes zu fühlen, gesehen zu werden, sich verbunden zu fühlen, Aufmerksamkeit zu bekommen.

Emotionale Beteiligung ist das dritte Element, das bei Untreue eine Rolle spielen kann. Die meisten Affären haben eine mehr oder weniger ausgeprägte emotionale Beteiligung. Fehlt sie, wird von untreuen Partnern gerne betont, Gefühle hätten keine Rolle gespielt, also sei die Stammbeziehung nicht gefährdet. So führte ein Mann, der regelmässig Prostituierte besucht, aus: „Ich bezahlte die Frau, damit sie danach wieder geht. Der Sinn dahinter ist, sich nicht zu verlieben und seine Ehe nicht zu gefährden. Es hat nichts zu bedeuten!“ Aber ist Sex wirklich jemals nur Sex? [Ergänzende Bemerkung](#) von Marco Ferrari: Ulrich Clement hat in seinen Fortbildungsseminaren zur systemischen Sexualtherapie immer wieder betont, dass die Ausrede „Es war nur Sex.“, die am einfachsten widerlegbare aller Ausreden sei, weil Sex niemals nur Sex sei, sondern immer Bedeutungsträger für weitere Bedürfnisse.

Vielleicht ist Ihnen anhand dieser drei Elemente aufgefallen, wie widersprüchlich oder unterschiedlich untreue Partner ihr Handeln rechtfertigen: Einige reden ihr emotionales Engagement klein, um das Vorgefallene zu bagatellisieren (es war ja nur Sex), während andere genau aus diesem Grund die Bagatellisierung über die ausschliesslich emotionale Komponente ihrer Bekanntschaft herleiten („Wir waren verliebt, aber es ist doch nichts passiert!“).

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

Viel Tinte ist geflossen bei dem Versuch festzulegen, was das grössere Übel sei: heimliche Liebe oder verbotener Sex.

Festzuhalten bleibt, dass letztlich der „Betrogene“ definiert, wann er sich betrogen fühlt und eines der drei Kernelemente dafür genügen kann: Heimlichkeit, erotische Spannung, emotionale Beteiligung. Fragen Sie also Ihren Partner, was Untreue für ihn bedeutet.

Und die Zeiten ändern sich: Früher bedeutete Monogamie ein Partner für das ganze Leben, heute bedeutet es ein Partner nach dem anderen für eine bestimmte Zeit.

Und wir haben einst die Liebe in die Ehe geholt. Dann den Sex in die Liebe. Und schliesslich haben wir das Glück in der Beziehung mit sexueller Zufriedenheit gleichgesetzt. Unsere Auserwählten sollen uns Stabilität, Sicherheit, Vorhersehbarkeit und Verlässlichkeit bieten. Gleichzeitig soll dieselbe Person faszinierend und geheimnisvoll sein, Abenteuer und Risiko versprechen. Liebende versuchen heute Sehnsüchte unter einem Dach zu vereinen, die seit Urzeiten verschiedenen Orten zugeordnet waren. Wir erwarten von einem einzigen Menschen, dass er uns gibt, wofür ehemals ein ganzes Dorf zuständig war.

Wir wissen zwar, dass der Partner schon einige Beziehungen vor uns hatte. Wir wissen, dass wir nicht seine erste Liebe sind, aber wir hoffen, die letzte zu sein. Ältere Beziehungen des Partners tun wir zum Selbstschutz als oberflächlich, als nicht so gut ab, die deshalb scheiterten, weil es nicht das Wahre gewesen sein kann. Wir aber glauben, seien der oder die Richtige.

Früher also gingen wir fremd, weil Liebe und Leidenschaft in der Ehe gar nicht vorgesehen waren. Nun gehen wir fremd, weil unsere Beziehung die Liebe, Leidenschaft und die ungeteilte Aufmerksamkeit nicht bietet, die wir uns von ihr versprochen. Wer so denkt, betrachtet seine Erwartungen als selbstverständlich, und dieses romantische Konsumdenken macht einen grossen Teil des Problems aus. *Denn wir trennen uns nicht mehr, weil wir unglücklich sind, sondern weil wir glauben, noch glücklicher sein zu können!*

Nicht nur unsere Sehnsüchte sind heute andere, sondern auch die Tatsache, dass wir meinen, dass wir deren Erfüllung verdienen, ja, dass wir verpflichtet seien, diesen nachzujagen.

Warum Betrug so schmerzt

Die Entdeckung einer Affäre ist vernichtend. Wenn man eine Beziehung auslöschen will, ihr das Herz herausreissen und sie bis ins Mark zerstören möchte, ist Untreue das Mittel der Wahl. Sie bedeutet Verrat auf so vielen Ebenen: Täuschung, Verlassenheit, Zurückweisung, Demütigung – all die Dinge, vor denen uns die Liebe eigentlich schützen sollte. Wenn derjenige, dem man vertraut hat, derselbe ist, der einem ins Gesicht gelogen und einem damit gefühlt ein Minimum an Respekt verweigert hat, stellt das die Welt auf den Kopf.

Betrug im digitalen Zeitalter ist zudem ein Tod durch tausend Stiche. Heute werden die meisten Affären durch die Spuren der Technik auf elektronischem Weg bekannt,

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

insbesondere durch Untersuchungen von Handys, Tablett, Computern und Emails, wo ganze Chatverläufe und Serien von Fotos oder Videos gefunden werden.

Für Fachleute ähneln die Symptome des Betrogenen denen eines Traumas: exzessives Grübeln, extreme Wachsamkeit und Misstrauen, Benommenheit und Dissoziation, heftige Wutausbrüche und Panik. Viele beschreiben die Abfolge der gegensätzlichen Gefühle etwa so:

„Ich liebe dich! Ich hasse dich! Halt mich fest! Fass mich nicht an! Pack deinen Kram und verpiss dich! Verlass mich nicht! Du Arschloch! Liebst du mich noch? Fick dich! Fick mich!“

Dieses Gefühlschaos ist sehr ähnlich den Symptomen, unter den von der Borderline-Persönlichkeitsstörung betroffene Menschen leiden.

Untreue ist ein direkter Angriff auf unsere Erinnerung an die Vergangenheit und nimmt uns daher die für uns elementar wichtige Sicherheit. Ein Gefühl der Entfremdung schleicht sich ein. Man hat den Eindruck, man kennt sich selbst genauso wenig wie den Partner, der gelogen hat. Selbst an glückliche Zeiten können sich Betroffene nicht mehr unbeschwert erinnern, alles scheint befleckt. Deshalb ist es in der Therapie wichtig, dass hier Ordnung geschaffen wird, damit es wieder unbefleckte Erinnerungen gibt. Es ist wichtig, dass der Untreue geduldig Fragen beantwortet, um die gesamte Chronologie zu rekonstruieren. Wiederholt. Die Wiederholung dient dazu, Geschlossenheit herzustellen, und das ist unabdingbar für die Heilung. Zum Leidwesen der Betrüger braucht ein gebrochenes Herz sehr viel Zeit zu heilen. Es hilft, wenn die Therapeutin sagt: „Sie kennen die Geschichte seit Jahren, ihr Partner weiss es erst seit kurzem. Er hat eine Menge verpasst. Sie möchten gerne nach Vorne schauen, das verstehe ich. Aber zuerst braucht es den Blick nach hinten.“

Auch für den untreuen Partner ist es eine anspruchsvolle Zeit, die schwer an seinem Selbstwertgefühl kratzen kann. Denn einerseits denkt er „So ein Typ bin ich nicht“ / „So eine Frau bin ich nicht“. Die Selbstrechtfertigungen während der Untreue waren zahlreich oder man vermied, sich mit diesem Teil der eigenen Person auseinanderzusetzen. Nun geht es darum, mit der Diskrepanz zwischen seinem Selbstbild und seinen Taten klar zu kommen.

Zahlreiche Therapeuten – so auch Paarpraxis – haben sich darauf spezialisiert, von Untreue betroffene Menschen zu unterstützen. Ein solches Ereignis ist oft derart zerstörerisch, dass Paare die emotionalen Folgen nicht allein bewältigen können. Um es gut zu überstehen, brauchen sie externe Hilfe. *Professionelle* Hilfe! Denn der Rat von Freunden und Verwandten kann sehr unpassend für die betroffenen Personen sein! Das erste, was es dann braucht, ist den Paaren zu sagen, dass sie die Gefühle, die die Affäre betreffen, von den Entscheidungen, die ihre Beziehung betreffen, möglichst trennen sollten. Die Zeit nach der Affäre kann in drei Phasen unterteilt werden: Krise (wer braucht gerade was, damit die Sache nicht noch schlimmer wird), Sinngebung (warum ist die Affäre geschehen?) und Zukunftsvision (was liegt vor uns, egal ob zusammen oder getrennt). Oft benötigen die Paare auch Einzelsitzungen, um sich wieder orientieren zu können. Die frühen Stadien einer Therapie nach Affäre sind, gelinde gesagt, sehr wechselhaft.

In der Krise der ersten Phase steht alles Mitgefühl dem Betrogenen zu. Nur wenn dieser den Eindruck hat, seine Gefühle würden respektiert, wird er in der Lage sein, sich die

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

Erklärungen anzuhören, ohne sie als Rechtfertigungen zu verstehen. Noch ist es zu früh, von ihm zu erwarten, den Blickwinkel des Untreuen einzunehmen.

Es ist unmöglich vorauszusagen, wie jemand reagieren wird, wenn er von der Affäre des Partners erfährt. Der Effekt, den eine Affäre haben kann, hat nicht zwangsläufig etwas mit ihrer Länge oder Intensität zu tun. Viele Betroffene erzählen, dass sie selber von ihren Reaktionen überrascht sind. Zum Beispiel hätten sie erwartet, völlig auszuflippen und die Beziehung zu beenden und sind überrascht, relativ ruhig zu reagieren und an der Beziehung festzuhalten. Oder sie hätten gedacht, dass sie mit Untreue relativ gut umgehen könnten und sind überrascht, wie heftig es sie trifft.

Wie man mit Untreue umgeht und wie gut man sie verarbeiten kann, hat genauso viel mit der eigenen Geschichte, den eigenen Erwartungen und Glaubenssätzen an und über Beziehungen zu tun wie mit dem Ausmass des Vergehens. Unsere Familiengeschichte ist einer der wichtigsten Verstärker, sowohl in der Kompetenz, eine Verletzung zu überstehen und zu verzeihen wie auch in der Mühe, sich nach einer Verletzung wieder zu öffnen.

Es ist zentral wichtig, in der Therapie nach der Verletzung zu fragen, diese zu klären und ihr den gebührenden Raum zu geben: Wo tut es am meisten weh? Was schmerzt am meisten? Die Kränkung, die Illoyalität, die Verlassenheit, der Vertrauensbruch, die Lügen, die Demütigung? Fühlt es sich an wie ein Verlust oder wie eine Zurückweisung? Ist es Desillusionierung oder Scham? Erleichterung, Resignation oder Empörung? Vieles deutet darauf hin, dass wir die stärkste Bedrohung dort wahrnehmen, wo wir uns in unserem Selbstwert unsicher fühlen.

Bei den Gefühlen des Untreuen ist der Wechsel von Scham zu Schuld entscheidend. Scham ist ein Zustand, in dem man den sozialen Ausschluss oder die Ausgrenzung einer wichtigen Gruppe befürchtet, es geht also um die Folgen für einen selbst. Schuldempfinden ist dagegen eine empathische Reaktion auf den anderen. Wenn der Betrogene darauf beharrt, er sei immer noch nicht richtig in seiner Verletzung gesehen und verstanden worden, ist das Problem häufig zu viel Scham und zu wenig Schuldempfinden. Nach einem Betrug sind echte Schuldgefühle und Reue wesentlich, um die Beziehung reparieren zu können.

Eine Bemerkung noch zu **Rachegefühlen des Betrogenen**: Sie sind ein Hinweis auf den verzweifelten Versuch, die Macht in der Beziehung wieder ins Lot zu bringen, einen Ausgleich herzustellen, oder auch denjenigen zu vernichten, der uns vernichtet hat. Sie ist Ausdruck der tiefen Verletzung und von daher verständlich. Rache ist süß, heisst es häufig. Aber Wissenschaft und Lebenserfahrung zeigen, dass das nicht stimmt. Rache erzeugt ein schales Hochgefühl, und im Endeffekt landen wir in einer Falle, weil wir gefangen oder besessen sind von der Vergangenheit. Wenn einem Gefühle überrollen, ist es wichtig, Mechanismen zur Selbstkontrolle zu kennen oder sich mit psychologischer Unterstützung anzueignen. Ein Weg ist, dem Bedürfnis nach Rache Raum zu geben, ihm aber keine Taten folgen zu lassen. Rachefantasien können extrem befreiend wirken. Im Geiste durchgespielt oder in ein privates Tagebuch geschrieben, können sie ein Mittel sein, die hasserfüllten Gedanken zu vertreiben und die Gefühle herunter zu regulieren. Sie könnten sich ein Notizbuch kaufen, „Meine Rache“ auf das Cover schreiben und sich darin austoben. Aber setzen Sie sich ein Zeitlimit, maximal sieben Minuten am Tag. Und wenn Sie das Notizbuch wegelegen, schieben Sie auch die Gedanken beiseite.

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

Wie viel wollen Sie wissen?

Es ist völlig in Ordnung, wenn ein Betrogener nicht alles wissen möchte. Denn er muss auch mit den Folgen seines Wissens umgehen können. Zu viele Detektivfragen vertiefen die Narben und rufen das Trauma erneut wach. Insbesondere Fragen zu sexuellen Interaktionen, Arten und Häufigkeiten können zu Verletzungen und Bildern führen, die noch lange Auswirkungen haben. Deshalb ist es gut, sich vor der Frage zu überlegen, ob wir das wirklich wissen wollen und was das Wissen dann für uns verändert, oder warum es für uns wichtig ist, zu erfahren, wonach es uns zu fragen drängt. *Was würde sich für mich ändern, wenn ich auf diese Fragen eine Antwort bekäme?*

Erforschende Fragen sind in der Therapie oder in der Nachbearbeitung oft hilfreicher. Sie lauten zum Beispiel: Hilf mir zu verstehen, was die Affäre für dich bedeutet hat. Hast du danach gesucht oder ist es einfach passiert? Warum jetzt? Wie war es für dich, wenn du nach Hause gekommen bist? Was hast du dort erlebt, was du nicht mit mir erleben konntest? Glaubst du, du hast ein Recht auf das, was du gemacht hast? Wolltest du, dass ich es herausfinde? Hättest du es beendet, wenn ich nicht dahintergekommen wäre? Bist du nun erleichtert, dass nun alles raus ist, oder wäre es dir lieber, es wäre nicht herausgekommen? Wolltest du mich verlassen? Findest du, ich sollte dir verzeihen? Würdest du mich nach wie vor respektieren, wenn ich dir verzeihen würde? Hattest du gehofft, dass ich dich verlassen würde, damit du nicht die Verantwortung für das Auseinanderbrechen unserer Familie übernehmen musst?

Solche Fragen konzentrieren sich auf die Beweggründe und Bedeutungen, nicht auf die einzelnen Fakten.

Bedeutungen und Beweggründe

Auch Menschen in glücklichen Beziehungen gehen zuweilen fremd. Daraus ergibt sich für Betrogene die Frage: *Was wäre, wenn die Affäre nichts mit Ihnen zu tun hätte?* In der Literatur werden die Gründe für Untreue häufig auf zwei reduziert: Entweder stimmt etwas mit der Beziehung nicht oder mit der Person. Und so sind psychische Störungen zu heissbegehrten Argumenten für die Erklärung der Affäre geworden. Viele Betrüger sind gerne bereit, sich als „krank“ bezeichnen zu lassen, wenn das ihr Jahre andauerndes Fremdgehen entschuldigt. Es ist leichter, sich als krank abzustempeln, als sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Zweifellos zeigen viele untreue Partner Anzeichen für Bindungsstörungen, Zwangsverhalten oder Depressionen. In diesen Fällen ist die Stärkung der Bindungsfähigkeit durch therapeutische Unterstützung sicher sinnvoll. Aber oft versteifen wir uns zu früh auf irgendwelche Diagnosen und kürzen so den Prozess des eigentlichen Verstehens ab.

Bei allen Beweggründen wiederholt sich ein Thema: die Affäre als eine Form der Selbsterforschung, eine Suche nach einer neuen (oder verlorenen) Identität. Sehnen wir uns

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

nach jemand anderem, ist es manchmal nicht unser Partner, von dem wir uns abwenden, sondern der Mensch, der wir geworden sind. Wir suchen nicht so sehr nach einem anderen Geliebten, sondern nach einer anderen Version von uns selbst. Sehr häufig liegt der erste Beweggrund damit in der Person des Untreuen, nicht in der Beziehung. Viele Paartherapeuten suchen leider einseitig nach irgendeinem Problem in der Beziehung, und denken, dort liege der Schlüssel zur Erklärung. Die Tatsache, dass ein Paar „Themen“ hat, heisst aber nicht, dass diese zwangsläufig zu einer Affäre führen. Viele Affären sind nicht ein Symptom für unglückliche Beziehungen oder ein Anzeichen für Persönlichkeitsstörungen, sondern schlicht eine „normale“ Identitätskrise.

Warum die Affäre so brennt – und warum der Abschied so schwer ist

Dass wir unseren Geliebten nicht *haben* können, garantiert, dass wir ihn auf jeden Fall weiterhin wollen. Dieses Nie-ganz-erreichen-können ist das erotische Geheimnis von Affären: das, was die Flamme der Leidenschaft am Brennen hält.

Interessanterweise überstehen die meisten Affären den Übergang der Affäre zur offiziellen Beziehung nicht. Denn, wenn das Verbot aufgehoben wurde, die Scheidung eingereicht ist und sich das früher Verbotene mit dem Alltäglichen vermischt, kurz, wenn die Affäre ins wirkliche Leben tritt, was ist dann? Einige wenige werden tatsächlich glücklich, wenn sie ihre Liebe endlich leben dürfen, aber die meisten eher nicht.

Wurde die Affäre bekannt, und verbleibt der Untreue in der Beziehung, bedeutet das meist das Ende der Affäre. Am Anfang der Therapie ist es manchmal auch so, dass die Affäre erst bekannt, aber noch nicht wirklich gut beendet worden ist. Was bei der Verabschiedung hilft ist, zwischen der Person und der Erfahrung zu unterscheiden. Ja, man kann das Verhältnis beenden und trotzdem behalten, was es einem gebracht hat. Es ist wichtig, sich gut zu überlegen, eventuell zusammen mit dem Therapeuten, wie Sie sich verabschieden können. Denn sonst läuft es meist so ab: Die Affärenpaare verbringen ganze Nächte damit, ihren Abschied zu planen, und fühlen sich am Ende noch näher, noch verbundener angesichts der bevorstehenden Trennung. Perel empfiehlt ein anderes Gespräch: ein anständiger Abschied, bei dem der Widerspruch ausgehalten wird – „Ich will es nicht beenden, aber genau das werde ich jetzt tun.“ Er sollte seine Dankbarkeit ausdrücken für das, was die Beziehung ihm gegeben hat, und ihr sagen, dass er die Erinnerung an ihre gemeinsame Zeit immer im Herzen tragen wird. Er muss die auf beiden Seiten vorhandenen Gefühle würdigen, sich für die falschen Versprechungen entschuldigen und der Ex-Geliebten klare Grenzen aufzeigen, damit sie ihrerseits mit dem Ganzen abschliessen kann. Es geht nicht darum, dass er sie nicht mehr liebt, er verlässt sie, *weil* er sie liebt. Es ist auch kein einmaliger Prozess. Esther Perel sagt ihren Klienten: „Sie werden es über mehrere Tage tun müssen. Sie werden lernen müssen, sich von ihr zu lösen. Und das wird nicht einfach sein.“ In einigen Fällen vollzieht sich ein solcher Prozess in einem einzigen Gespräch; in anderen braucht es Wochen oder Monate. Doch es bleibt dabei, der Therapeut kann – wenn der Entscheid für die Stammbeziehung klar ist – nur sagen: „Sie müssen die andere Person gehen lassen.“ Er kann ihm helfen, das Ganze behutsam über die Bühne zu bringen und ihren Verlust zu

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

betrauern. Wichtig ist, es muss eine endgültige Trennung sein. Er darf kein Hintertürchen offen lassen, an das sie dann all ihre Hoffnungen klammert.

Wir haben alle mehrere Identitäten, aber in unseren festen Paarbeziehungen neigen wir dazu, diese Komplexität auf eine Schrumpfverson unserer selbst zu reduzieren. Die Affäre ist oft die Sehnsucht nach einer weiteren, neuen Identität. Eines der wesentlichen Elemente der Heilung ist daher, Möglichkeiten zu finden, die zahlreichen Teile wieder zusammenzubringen, die wir unterwegs zurückgelassen oder verbannt haben.

Ein Wort zur Geliebten in der Dreiecksbeziehung: Jede Geliebte zählt Rechtfertigungen auf: Die Ehe ist unglücklich, sie haben keinen Sex mehr, sie werden sich ohnehin scheiden lassen, sie behandelt ihn schlecht, nur noch ein Jahr, bis die Kinder ausgezogen sind. Jede Geliebte muss Zugeständnisse machen, aber sie hat auch Vorteile (die gerne ausgeblendet werden). Um nicht die zurückgewiesene Stammfrau zu sein, wurde sie unbewusst zur Geliebten. Sie fühlt sich besonders, weil er so viel aufs Spiel setzt, um sie zu sehen, und gleichzeitig wertlos, weil sie sich verstecken muss. Sie ist hin- und hergerissen, ob sie sich nun begehrt oder ignoriert fühlen soll. Oft ist gerade das ein Gefühl, das sie bestens aus ihrer Kindheit kennt, zum Beispiel ein Vater, nach dem sie sich gesehnt hat, der sie ab und zu vergötterte, wenn sie die süsse Prinzessin war, der ansonsten aber durch Abwesenheit glänzte und damit trotzdem unerreichbar blieb. Weil sie sich als „nicht gut genug“ ansieht, akzeptiert sie das Wenige, was sie bekommt.

Weibliche Sexualität und Affäre – Männliche Sexualität und Affäre

Es gibt - zum Frust ihrer Männer - nicht wenige Frauen, die sich zu Hause sexuell abkapseln und woanders wiedererwachen. Manche ihrer Männer halten kaum noch den Frust aus, Abend für Abend abgewiesen zu werden. Umso schwerer ist es für sie, wenn genau diese Frauen sexuell in einer heissen Affäre, von der sie nicht genug bekommen, zu neuem Leben erwachen. Die Erklärungen sind natürlich individuell, und doch hat die Autorin gute Hypothesen parat, die hier nur gestreift werden. Wenn Frauen ihr wahres Ich aus den Augen verlieren, stellt eine Affäre oftmals einen Weg der Wiederermächtigung dar. Es ist ein Versuch, sich selbst wieder zu finden, auch als erotisches Wesen.

Beim männlichen Verlangen passiert es manchmal, dass Liebe und Lust getrennte Wege gehen. Perel vermutet, dass dies auf ihrem Unvermögen beruht, Nähe und sexuelle Leidenschaft miteinander zu vereinbaren. Viele dieser Männer hatten Väter, die zu Grobheit und Gewalt neigten, auch der Mutter gegenüber. Diese Söhne entwickeln eine ungesunde Beziehung zu ihrer Mutter und haben als Erwachsene Angst vor der Bandbreite ihrer eigenen Gefühle. Sie sind gute Seelen, die glauben, ihre eigenen Gefühle dem Wohlergehen ihrer Frauen unterordnen zu müssen. Liebe bringt immer ein Gefühl von Verantwortung und Sorge um den Partner mit sich. Für manche wird das zur Last, weil gleichzeitig ihre Lust erlischt. Diese Unlust entspringt der unbewussten Angst, sich sexuell mit ihrer Männlichkeit der Partnerin zuzumuten. Man kann sich beim Sex nur fallenlassen, wenn man darauf vertraut, der andere sei stark genug, mit der Kraft des eigenen Verlangens umzugehen. Viele Jungen von aggressiven Vätern schwören sich unbewusst, nie selbst so zu werden, und unterdrücken daher jede Form von Aggression. Leider betäuben sie damit auch ihre

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

Fähigkeit, eine sexuelle Beziehung zu den von ihnen geliebten Menschen zu entwickeln. Denn Lust hat auch einen Funken Aggression in sich. Durch sie können wir unseren Partner umwerben, wollen, sexualisieren und nehmen. Wenn Männer aber Angst vor ihren Aggressionen haben und sie zu regulieren versuchen, spaltet sich ihre Lust von der Liebe ab. Für sie bedeutet emotionale Intimität gleichzeitig sexuelle Verslossenheit. Männer mit extremen Formen dieser Spaltung leben oft in harmonischen, aber sexlosen Beziehungen, während sie gierig Pornos konsumieren oder sich auf verschiedene Formen von käuflichem Sex einlassen. Denn Prostituierte wirken für sie nicht zerbrechlich, sind sexuell selbstsicher, sogar fordernd, und erinnern ihn nicht an die leidende Mutter oder die überforderte Partnerin. Die Sexualität der Männer ist überhaupt nicht einfach und zielgerichtet, wie sie häufig dargestellt wird. Sie ist abhängig vom Innenleben und weit mehr als ein biologischer Trieb. Nach der Hypothese von Perel suchen viele Männer gerade deshalb, weil die männliche Sexualität so beziehungsabhängig ist, nach sexuellen Räumen, die das genaue Gegenteil davon sind. Das könnte auch den Reiz von käuflichem Sex ausmachen. Er ist von jeglichem Leistungsdruck befreit, er muss nicht verführen, sie weist ihn nie zurück und sie – so zumindest der trügliche Schein – genießt den Sex mit ihm. Er ist im Zentrum weiblicher Aufmerksamkeit und muss nichts leisten. Angesichts der zahlreichen emotionalen und beziehungsabhängiger Komponenten beim Sex in Beziehungen, erscheint die simple Rechnung Sex gegen Geld auf einmal wie das bessere Angebot. Er bezahlt nämlich für das Recht, egoistisch zu sein. Man bezahlt Prostituierte nicht, damit sie kommen, sondern damit sie danach wieder gehen.

Diese Liebe-Lust-Spaltung ist auch in der Praxis eine grosse Herausforderung. Und in ihr liegt bezüglich Affären auch eine Falle, in die viele dieser Männer tappen: Er verliebt sich fremd und meint, jetzt endlich einmal liebt und begehrt er ein und dieselbe Frau. Überzeugt davon, dass er vorher mit der Falschen zusammen war, verlässt er seine Frau und Kinder für die neue Flamme, nur um sich eine Weile später im alten Dilemma wiederzufinden.

Affären sind nur eines von vielen schweren Beziehungsvergehen

Man kann auf verschiedene Arten „betrügen“, und sexuelle Untreue ist nur eine davon. Die Praxis hat die Autorin dazu gebracht, die Auffassung, Untreue sei der schlimmste Verrat in einer Beziehung, infrage zu stellen. Sie bringt verschiedene Beispiele, zum Beispiel jenes von einem Mann, der zwar treu war, seine Frau jedoch jahrelang extrem schlecht behandelt hat. Perel lässt ihm daher nicht die moralische Überlegenheit, nur weil nicht er es war, der fremdgegangen ist. Für Menschen, die in einer sadistischen Beziehung unter Vernachlässigung, Gleichgültigkeit, Einschüchterung, Verachtung, dauernder sexueller Zurückweisung und Geringschätzung ihres Partners leiden, kann Fremdgehen ein Akt der Selbstrettung und Selbstermächtigung sein. Treue ist in einer zerstörerischen Beziehung manchmal eher ein Zeichen von Schwäche als von Stärke. „Wer hat wen zuerst betrogen?“, ist daher eine legitime Frage, vor der viele zurückschrecken. Viele verzweifelte Partner haben immer wieder versucht zu reden, zuerst sanft und vorsichtig, später vielleicht auch vehementer, und doch sind sie immer auf taube Ohren gestossen. Erst wenn sie ihr Herz jemand anderem anvertrauen, nehmen ihre Partner endlich Notiz von ihnen. Hätte es einen anderen Weg gegeben? Natürlich. Aber nichts versetzt eine eingefahrene Beziehung so sehr

Esther Perel: Die Macht der Affäre – Zusammenfassung von Marco Ferrari

in Alarmzustand wie die Tatsache, dass einer fremdgeht. Es gibt tatsächlich Menschen, die Affären haben, nicht um ihre Beziehung zu beenden, sondern um sie zu retten.

Wenn wir unsere Bedürfnisse ausserhalb unserer Beziehung stillen, gehen wir offensichtlich fremd und brechen den Beziehungsvertrag. Doch was ist mit den Beziehungen, wo an der Schlafzimmertür des einen Partners ein „Zutritt-verboten“-Schild hängt? Wenn ein Partner entscheidet, dass kein oder nur sehr wenig Sex stattfindet, so ist dies keine Monogamie, sondern erzwungene Enthaltbarkeit! Ein untreuer Mann wehrte sich in der Therapie gegen die moralischen Vorwürfe seiner Frau so: „In unserem Liebesleben herrscht seit Jahren Ebbe, und das hat nichts mit meinen Seitensprüngen zu tun. Ich finde es ungeheuerlich, dass sie behauptet, meine Untreue hätte die Ehe zerstört. Wenn sie jedes Mal nein sagt, habe ich ja auch kein Mitspracherecht, oder? Also, wer trifft hier eigentlich eigenmächtige Entscheidungen?“ Berichte über sexlose Ehen sind sich einig darüber, dass seltener als zehn Mal Sex pro Jahr gleichbedeutend ist mit nie. Die Gründe liegen meist mindestens zu 50% beim den Sex verweigernden Partner. Die häufigsten Ursachen dort sind: Gewalt durch einen Elternteil, früher sexueller Missbrauch, Krankheit, usw. „Erzähl mir, wie du geliebt wurdest, und ich sage dir, wie du Liebe machst.“, ist einer der Leitsätze von Esther Perel. Wie gut kann eine Beziehung sein, wenn die sexuelle Intimität verloren geht? Zu dieser Frage empfehle ich das Buch „Vom Himmel auf Erden – was Sexualität für uns bedeutet“, von Christoph Joseph Ahlers. Die Zusammenfassung dazu finden Sie ebenfalls auf www.paarpraxis.ch.

Esther Perel beendet das Buch mit einem Kapitel über „Monogamie und Nichtmonogamie“, in dem sie ihre Gedanken über mögliche Lösungsversuche zu Treue und Untreue niederschreibt, denen ich mich eher weniger anschliessen kann. Eine interessante Diskussionsgrundlage für Paare bilden diese Gedanken aber allemal. Wertvoll erscheint mir der Hinweis, dass sich trennende Paare einen guten Abschluss finden sollten, den sie mit einem Brief, den sie sich gegenseitig in der Therapie vorlesen, vollziehen können. Der Brief enthält eine umfassende Aufzählung dessen, was sie vermissen werden „Was mir fehlen wird.“, was sie vermissen werden, wofür sie Verantwortung übernehmen und was sie einander wünschen. Im Hans Jellouschek Institut würden wir zwei weitere Punkte ergänzen; eine Aufzählung, „wofür ich dir dankbar bin“, und „was ich dir nicht habe geben können, und mir leid tut.“

Im August 2019 Marco Ferrari