

Ulrich Clement: Wenn Liebe fremd geht – vom richtigen Umgang mit Affären

Zusammenfassung: Marco Ferrari

Clement meint, die Affäre als Scheitern des einen oder anderen Partners oder als Hinweis auf eine schlechte Beziehung zu sehen, sei zu einseitig. Der Haken liege eher im Modell als bei den Personen. Er versteht sein Buch umgekehrt aber auch nicht als Empfehlung fremdzugehen, sondern als Hilfe, sinnvoll damit umzugehen. Er unterscheidet verschiedene Mythen, die allesamt so nicht stimmen, denen aber ein Körnchen Wahrheit auch nicht abzusprechen ist:

- Mythos 1: Affären sind immer ein Beweis, dass mit der Beziehung etwas nicht stimmt.
- Mythos 2: Eine gelegentliche Affäre tut einer langweiligen Ehe gut.
- Mythos 3: Männer sind von Natur aus untreu.
- Mythos 4: Der Untreue liebt weniger als der Betrogene.
- Mythos 5: Der Betrogene ist immer zumindest mitschuldig an der Affäre.
- Mythos 6: Nach einer Affäre ist die Beziehung nicht mehr zu retten.

Die heute Dreissigjährigen haben im Durchschnitt 3,6 feste Partnerschaften gehabt. Das heisst auch, dass sie sich durchschnittlich zwei bis drei Mal getrennt haben und drei- bis viermal eine neue Beziehung eingegangen sind. Eine früh geschlossene Ehe, die bis zum Tod der Partner dauert, ist heute selten geworden. Affären kann man nur gerecht werden, wenn man sie vor dem Hintergrund dessen betrachtet, was von einer monogamen Beziehung erwartet wird – nämlich alles. Nur am Anfang der Beziehung fühlt sich das passend und problemlos an. Wer Untreue als Zeichen einer gestörten Beziehung sieht, geht davon aus, dass man in guten Ehen von selbst treu ist. Für dreissig Prozent untreuer Ehepartner hat die Untreue allerdings gar nichts damit zu tun. Der Haken aller Untersuchungen, die einen Zusammenhang zwischen ehelicher Unzufriedenheit und Fremdgehen zeigen, ist, dass die Befragten im Rückblick geantwortet haben. Dabei muss berücksichtigt werden, dass, wer fremdgegangen ist, sein Verhalten im Nachhinein leicht mit ehelicher Unzufriedenheit erklären kann und damit vielerorts auf Verständnis stösst.

Fast alle Fremdgeher erleben in der Affäre besseren Sex als zuhause. Die Affäre hat erotisch die besseren Karten. Erst auf dem Hintergrund der Ehe bekommt die Affäre ihre kontrastierende Gestalt. Die Affäre ist so gesehen keine Alternative zur Ehe, sondern auf sie angewiesen. Um umgekehrt: Die Affäre kann die Qualität der Ehe erst zum Ausdruck bringen. Das spüren jene Partner, die sich verliebt hatten und trotzdem hin- und hergerissen sind, ob sie in der Ehe bleiben wollen. Enttäuschung über den Partner, dass er nicht so ist,

wie wir ihn gern hätten, sondern so wie er eben ist, ist ein normaler, nicht pathologischer Prozess jeder Paarbeziehung. Aber so normal die Enttäuschung ist, enttäuschte Partner sind anfällig für das Liebesversprechen, das in einer neuen Liebesaffäre immer mitschwingt – die Illusion der vollkommenen Erfüllung. Häufig suchen die Betrogenen vergeblich nach ihren Mängeln, weil ihre Partner nicht unbedingt von ihnen weggetrieben, sondern viel eher zu einer Geliebten oder einem Geliebten hingezogen wurden. Für Betrogene stellen sich zentrale Fragen seines Lebens neu: „Liebst du mich noch?“ – „Womit habe ich das verdient?“ – „Wie soll das jetzt mit uns weitergehen?“ Was bisher galt, ist ungewiss geworden. Es stellen sich wichtige Fragen wie: „Welche Bedeutung hat diese Aussenbeziehung?“ – „Was ist überhaupt passiert?“ – „Wie konnte es dazu kommen?“ – „Was gilt noch?“ – „Was ist verloren?“ – „Was kann gerettet werden?“. Während der Affäre stellten sich solche Fragen dem Involvierten nicht. Im Hochgefühl der Verliebtheit stellen sich keine solchen Fragen. Das will alles gelebt, aber nicht hinterfragt werden. Und wenn der betrogene Partner nicht wäre, stünde dem auch nichts im Wege. Aber der steht im Weg.

Der Betrogene sucht nach Bekanntwerden der Untreue das Gespräch, weil er es braucht. Der Involvierte meidet es, weil er sich von ihm nur Nachteile verspricht. Der Betrogene sieht sich umstellt von neuen Wahrnehmungen. Nichts ist mehr, wie es schien und neue Gefahren drohen. Für den untreuen Partner ist ein Hauptproblem die Reaktion des Partners. Die Rolle des schmerz zufügenden Partners hält er schwer aus und versucht Schadensbegrenzung, indem er den Schmerz zu lindern versucht. Darum spielt er die Bedeutung der Affäre herunter. Je mehr er aber verharmlosen und den Ball flach halten will, desto misstrauischer wird der Betrogene bezüglich dem, was ihm noch alles vorenthalten wird. Mit der Frage: „Und wieso soll ich dir das jetzt glauben?“ wird der untreue Partner schachmatt gesetzt. Denn ob der Betrogene ihm vertraut oder nicht, ist alleine seine Entscheidung. Hätte er einen Beweis, hätten wir es mit Wissen, nicht mit Vertrauen zu tun. Die Vertrauensfrage kommt ins Spiel, wenn man nicht alles wissen kann. Hohe Schule dagegen ist, darüber sprechen zu können, was die Affäre wirklich ausmacht. Welche Sehnsucht den Involvierten geleitet hat. Welche Hoffnung ihn hingezogen hat. Die Emotionen und Bedeutungen, die jemanden in eine Affäre treiben, haben meist mit Sehnsucht zu tun. Diese betrifft eine bestimmte Art der emotionalen Verbundenheit, Selbstvergewisserung, Selbstfindung, der erotische Reiz des Neuen, Freiheit, auch den Wunsch, verlorene Teile des Selbst wieder zu finden. Diese Sehnsucht kann auch liebende Väter und Ehepartner befallen. Ohne dass in der Familie oder der Beziehung etwas falsch sein muss.

Für Untreue oder Ehrlichkeit gibt es in diversen Kulturen unterschiedliche Bewertungen. Es gibt jene Konzepte, in denen Ehrlichkeit, Transparenz und Treue uneingeschränkt als gut

gelten. Dies führt etwa in den USA zu einer Doppelmoral. In anderen Kulturen ist Ehrlichkeit etwas Relatives, wobei wer erwägt die Wahrheit zu sagen, auch überlegen sollte, was er mit seiner Enthüllung bezweckt und welche Konsequenzen sie haben kann. Sexuelle Treue und Offenheit sind also relative Güter. Je nach Lage der Dinge müssen sie gegen andere Werte abgewogen werden. Das bedeutet mehr Entscheidungsfreiheit, aber auch mehr Verantwortung für das eigene Handeln.

Das Argument, bei Affären gehe es nur um Sex, ist falsch. Sex ist nie „nur Sex“. Es werden immer auch andere, nicht sexuelle Bedeutungen aktiviert: Bestätigung der eigenen Attraktivität, die Erhöhung des Selbstwertgefühls, sich in den Augen des Affärenpartners neu sehen, Trost. Umgekehrt macht der Sex die Affäre erst zur Affäre. Sex macht den Unterschied und markiert den Übergang. So sieht es das kulturelle Skript vor. Ein gemeinsames Wochenende, eine durchzechte Nacht, eine intime Aussprache, ein gemeinsamer Joint, all das ist auch anders zu verstehen. Es mag dabei weitaus intimer zugegangen sein. Aber die sexuelle Begegnung ist jene, die den Unterschied macht.

Exkurs: Einige Zahlen und Daten

Eine die Untreue ablehnende Moral ist abhängig von den Umständen. So findet sich eine deutlich höhere Akzeptanz, wenn von einer unbefriedigenden Ehe ausgegangen wird. Frauen sind toleranter gegenüber Affären, wenn Liebe mit im Spiel ist. Und Personen, die selber bereits untreu waren, äussern sich deutlich akzeptierender. *(Bemerkung Paarpraxis: Dabei dürfte die selbstwertschützende Tendenz, eigene Handlungen gutzuheissen, eine Rolle spielen. Interessant wäre auch zu untersuchen, wie die Toleranz dieser Personen aussehen würde, wenn sie sich selber einmal in der Rolle des Betrogenen finden würden. Denn wer selbst eifersüchtig ist, bleibt deswegen nicht unbedingt treu.)*

Unverheiratet zusammenlebende Paare sind häufiger untreu als verheiratete. Während bei Frauen die Tendenz zur sexuellen Untreue mit der Beziehungsdauer abnimmt, ergibt sich bei Männern eine U-förmige Bewegung. In jungen und in sehr langdauernden Beziehungen gehen sie eher fremd. In den Vierzigern wird am häufigsten fremdgegangen. Interessant ist auch, dass in Computerbefragungen sechsfach mehr Untreue zugegeben wird als in persönlichen Interviews, was als Hinweis auf die hohe Dunkelziffer und beschönigende Angaben in Befragungen gedeutet werden könnte.

Nur dreissig Prozent der untreuen Männer gaben an, dass ihre Beziehung vorher unbefriedigend war, während dies bei den Frauen sechzig Prozent angeben. 56% der untreuen Männer und 34% der untreuen Frauen bezeichnen ihre Beziehung als glücklich. In Deutschland begründen sogar nur 16% der Männer und 33% der untreuen Frauen ihre Untreue mit einer unglücklichen Partnerschaft und nur 28% der Männer und 21% der Frauen

äussern fehlende sexuelle Befriedigung als Grund. Dagegen spielt die Anziehungskraft des Affärenpartners die weitaus wichtigere Rolle. Sexuell angezogen fühlten sich 88% der Männer und 70% der Frauen, verliebt waren 37% der Männer und fünfzig Prozent der Frauen. Frauen, die ihren Partnern bildungsmässig überlegen sind, gehen häufiger fremd. Und Männer mit hohem Sozialstatus und Einkommen gestatten sich häufiger ausserpartnerschaftliche Beziehungen. Die Gründe einer Affäre sind also nicht ganz einfach zu definieren. Dem Zusammenhang zwischen unglücklicher Ehe und Fremdgehen steht die Tatsache gegenüber, dass auch glücklich Verheiratete fremdgehen. Und dass viele unglücklich Verheiratete treu sind.

Männer empfinden gemäss einer älteren Studie sexuelle Untreue, Frauen emotionale Untreue als schlimmer. Eine neuere Studie zeigt allerdings, dass sowohl Frauen wie Männer stärker durch emotionale als sexuelle Untreue eifersüchtig sind.

Die Tatsache, dass Affären Dramen mit offenem Ausgang sind zeigt, dass der Kern des Dramas die Rivalität ist. Wer sich auf eine Affäre mit einem gebundenen Partner einlässt, begeht eigentlich Hausfriedensbruch auf sexuellem Gebiet. Sexualfriedensbruch. Harmlose Affären gibt es – so gesehen – nicht. Es gibt bestenfalls verharmloste Affären, deren Bedeutung heruntergespielt wird.

Ein cleverer Schachzug einer Betrogenen war folgender: Kaum hatte sie die Telefonnummer der Geliebten, rief sie an und schlug ein Treffen vor mit der Begründung: „Ich weiss immer gern, mit wem mein Mann gerade etwas hat.“ Die Geliebte war wie vom Donner getroffen und fühlte sich eingereicht in eine Folge austauschbarer sexueller Abenteuer. Ohne zu zögern beendete sie den Kontakt zu diesem Mann. Ihr war die Illusion genommen worden, etwas Besonderes zu sein. Ihre Nische, deren Voraussetzung es war, besonders geheim und aussergewöhnlich zu sein, war sabotiert. Ohne diese Illusion verliert jede Affäre ihren Reiz, wird gesichtslos und beliebig.

Unbegründete, pathologische Eifersucht tritt auf, wenn wir in einer wichtigen Beziehung nicht sicher sind. Fehlende Eifersucht, obwohl Grund gäbe, ist dagegen eine Form von Inkompetenz. Ein Betrogener, der sich gar nicht eifersüchtig zeigt, begeht einen Fehler, da er vermutlich mehr Eindruck machen würde, wenn er sich mit seiner Eifersucht positionieren würde. Ist Eifersucht nach Aufdecken einer Affäre da, wäre es falsch, sie zu verdrängen, denn jemand, der so vorgeht, setzt den Inhalt vor die Form. Die Eifersucht hat Recht! Sie ist ein wichtiger Indikator dafür, ob einem an der Beziehung etwas liegt. In einer breit angelegten Befragung nach einem entsprechenden Flirttest zeigte sich, dass Männer umso eifersüchtiger reagieren, desto dominanter und durchsetzungsfähiger der Rivale ist. Für

Frauen spielte umgekehrt das Aussehen die entscheidende Rolle. Je attraktiver die Rivalin, desto eifersüchtiger reagierten sie. Der Charakter der Rivalin war für sie weniger wichtig.

Moralisierendes Einklagen von Bindung, Treue und Zuwendung sind Versuche, den anderen zu kontrollieren. Moral sorgt als Gegenspieler von Macht dafür, dass die Mächtigen sich an die Regeln halten müssen. Die Kernstrategie des Moralisierens zielt darauf, Schuldgefühle zu machen. Sowohl provozierende wie auch moralisierende Eifersucht laden den anderen zum Nachtreten ein, sind Eskalationsangebote. Deshalb ist es klüger, die Eifersucht zum Freund zu machen und als sinnvolles Gefühl zu akzeptieren. Sie ist ein Frühwarnsystem, das einem bei lauenden Affären gute Dienste leisten kann, wenn etwas mit harmlosen Flirts beginnt – damit aber nicht immer endet. Mit Eifersucht zeigt man auch Respekt vor dem Partner: „Ich nehme ernst, dass mein Partner die Freiheit hat, von mir zu gehen.“ Verschiedene Autoren haben gezeigt, dass Eifersucht weniger häufig auftritt, wenn sexuelle Untreue in einem sozialen Umfeld vorkommt, welches dieses Verhalten unterstützt.

Einen interessanten Zugang zum Umgang mit Eifersucht haben Swinger-Paare. Für sie steht und fällt der Reiz ausserpartnerschaftlicher Sexualität mit der Kunst, die Eifersucht gut in den Griff zu bekommen. Das gelingt dadurch, dass eine strikte Unterscheidung zwischen emotionaler und sexueller Treue vorgenommen wird. Das geht nur mit einem grossen Aufwand in der Diskussion um Abstimmung von Grenzen und Spielregeln. Diese Grenzen sehr genau auf die Bedürfnisse und Empfindlichkeiten der beiden Partner abzustimmen erfordert sehr viel Aufmerksamkeit und Empathie. Dabei lernen sich die Partner sehr genau kennen, erfahren die Grenzen ihrer Eifersucht, ihre Ansprüche, ihre Verlustängste. Nach Clement ermöglichen diese Verhandlungen sogar innigere Nähe-Erlebnisse als die sexuelle Ausschliesslichkeit. Für manche Swinger kann die Eifersucht sogar produktiv und reizvoll erlebt werden. Ihnen gelingt es, ein begrenztes Mass an Eifersucht so zu erotisieren, dass es den Reiz erhöht, den Partner bei sexueller Aktivität mit anderen zuzusehen. Dies erfordert allerdings ein hohes Mass an Selbstwahrnehmung und eine sehr feine Abstimmung mit dem Partner. Das gelingt nur, wenn die emotionale Loyalität auf stabiler Grundlage steht.

Was tut weh, wenn es weh tut?

Es lassen sich vier Ebenen unterscheiden:

- Die sexuelle Öffnung des einen bedroht die Ausschliesslichkeit der Paarbeziehung. „Gehört mir“ der Partner noch? Damit eng verbunden ist der Angriff auf die eigene Männlichkeit beziehungsweise Weiblichkeit, die beim Vergleich mit dem Rivalen herausgefordert wird. Ob ich will oder nicht, ich vergleiche mich mit dem Rivalen, der ja gegenwärtig eine hohe, ja höhere Faszination auf meinen Partner ausübt als ich.

Man ist infrage gestellt. Was ist am Rivalen, dass sie so von ihm eingenommen ist? Was kann er mit ihr erleben, dass er mit mir vermisst? Die Fragerei über sexuelle Details macht die Kränkung konkret und quält beide. Die Details bringen keine Aufklärung, sondern bebildern und intensivieren den Schmerz.

- Die Loyalitätsverletzung, der Verrat: Paarbeziehungen basieren auf (meist impliziten) Beziehungsverträgen. Verträge sind für schlechte Zeiten vorgesehen – die guten Zeiten brauchen keinen Vertrag. In einem Bündnis sichert der Vertrag den Schwächeren ab. Und der im Moment schwächere ist der betrogene Partner. Deshalb braucht er die Loyalität jetzt mehr und dringender und deshalb wird er sie auch einfordern. Indem er sich in eine Position bringt von „Das steht mir zu“, begibt er sich auf eine gefährliche und tragische Ebene, weil er auf die relevanten Gefühle keinen Einfluss nehmen kann. Liebe ist immer ein hoher, kein niederer Beweggrund. Gegen Liebe ist kein Kraut gewachsen. Auch kein Argument oder Beziehungsvertrag. Während die sexuelle Kränkung wieder heilen kann, wenn man die Wunden nicht neu aufreisst, hinterlässt Verrat einen Riss in der Beziehung, auch wenn die Affäre beendet ist.
- Die soziale Demütigung: Der Betrogene sieht sich blossgestellt und blamiert vor jenen, die es wissen. Wobei es beim Ehrverlust einen Unterschied gibt: „Der Gehörnte“ ist die klassische Figur des betrogenen Mannes, die der Lächerlichkeit preisgegeben wird. Und er bleibt es, wenn er sich nicht rächt – am Rivalen, an der untreuen Frau oder an beiden. Der Gehörnte ist ein Mann. Die Frau ist betrogen, aber nicht gehört. Und ihr werden auch, wenn es herauskommt, dass sie hintergangen wurde, andere Reaktionen entgegengebracht, eher Mitgefühl als Häme. Gesellschaftlich gesehen ist das Betrogenwerden für den Mann eine grössere Blamage als für die Frau. Dabei ist Untreue im sozialen Umfeld ein besonderer Härtefall von Kränkung. Hier sind die Folgen dramatisch. Kritisch sind auch Affären am Arbeitsplatz. Wenn Arbeitsplatzhierarchien und sexuelle Verbindungen vermischt werden, hat das fast immer Folgen. Meist negative. „Never fuck the company“ lautet der klare Rat in solchen Fällen. Denn wenn es sich um eine Affäre handelt, bringt die Dreieckskonstellation die anderen Beteiligten in Loyalitätskonflikte, die auf die Akteure zurückschlagen. Affären am Arbeitsplatz liefern wunderbares Material für Tratsch, Häme und Mobbing. Und wer erst einmal Gesprächsthema ist, hat nicht mehr in der Hand, wie sein Image gehandelt wird. Affären am Arbeitsplatz kennen meist mehrere Verlierer und selten einen Gewinner.
- Die vierte Ebene sind Scheingefechte. Diese werden geführt, um dem auszuweichen, was die beiden Partner sich nun eigentlich zu sagen hätten. Etwa, was den untreuen Partner angezogen hat, was das erotische Fernweh ausmacht. Dass er sich dem

anderen zumutet, auch wenn es weh tut. Und umgekehrt, dass dem Betrogenen zugehört wird in dem, was er zu sagen hat. Worum es ihm geht, unabhängig von der eigenen Kränkung. Stattdessen werden Scheingefechte geführt. Das Erste ist die Abwertung des Affärenpartners, ein simpler Versuch, das eigene angeschlagene Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Das Zweite ist der Versuch, dem untreuen Partner ein irgendwie krankes Verhalten zu unterstellen. Scheinbar tröstlich für den betrogenen Partner, der solche Diagnosen stellt, ist, dass er damit die Interpretationshoheit für sich reklamiert oder zumindest auf diese Weise eine Art Kontroll-Illusion wahren kann. Diese Bewältigungsstrategie wird auch von manchen untreuen Partnern selbst bemüht. Sie ist attraktiv, weil damit die eigene Schuld abgeschwächt wird. Ein letztes Scheingefecht liegt in der Taktik, dass der untreue Partner sich in grösserem Umfang charakterlich und moralisch selbst bezichtigt. Der Trick der Selbstbeschuldigung liegt darin, dass dem anklagenden Partner der Wind aus den Segeln genommen wird. All diese Scheingefechte können die grosse Chance zunichtemachen, die sich in der aufgewühlten Gefühlslage bietet: Sich zu trauen, dem anderen seine Angst, seine Sehnsucht, seine Verführbarkeit, seine nackte Seele zuzumuten.

In der Liebe ist derjenige stärker, der weniger will. Das Leidenschaftsparadox wurde vom amerikanischen Paartherapeut Delis so umschrieben: Ein Partner investiert emotional mehr in die Beziehung als der andere. Je mehr der Liebende vom anderen will, desto weniger gibt der zurück. Der eine fühlt sich zurückgestossen, der andere fühlt sich bedrängt. Der Liebende fragt nach Liebesgeständnissen, fordert Liebesbeweise, klagt Zuwendung ein, ist eifersüchtig. Dieser Versuch wird zum Problem, für dessen Lösung er gehalten wird. Aus Sicht des Werbenden ist sein Verhalten kein Kontrollversuch. Und doch mündet sein Verhalten in den unglücklichen Versuch, den anderen zu einem Liebesbekenntnis zu drängen, ohne ihn zu drängen. Und je drängender der Wunsch gezeigt wird, desto wahrscheinlicher wird es, dass er nicht erfüllt wird.

Bei Affären spielt Bindungsambivalenz eine zentrale Rolle. Die gegensätzlichen Wünsche, sich an jemanden zu binden und zugleich autonom zu bleiben, finden in einer Affäre die perfekte Bühne. Warum verliebe ich mich ausgerechnet in jemanden, der gebunden ist? Nicht, weil sie oder er so besonders ist, sondern weil seine Lebenssituation es mir ermöglicht, eine Seite meiner Ambivalenz zu leben, die sonst nicht zur Geltung käme: Meine Lust, mich hinzugeben, kann gerade dann zur vollen Blüte kommen, wenn ich mich sowieso nicht in der Person verlieren kann, weil sie nicht oder nicht ganz zu haben ist. Willi erklärt es mit dem Kollusionskonzept so: Die beiden Partner scheinen mit ihren Bedürfnissen und

Gefühlen weit voneinander entfernt zu sein und nicht zusammenzupassen. Sie will Nähe, er grenzt sich ab. Er will mehr Sex, ihr ist das oft zu viel. Auf den ersten Blick hat man den Eindruck, dass dieses Paar nicht zusammenpasst. Das Kollusionskonzept sagt, dass hinter der scheinbaren Gegensätzlichkeit eine Gemeinsamkeit steckt, die allerdings den Partnern nicht bewusst ist. Beide haben einen ähnlich ungelösten Konflikt, und diese Ähnlichkeit ist es, die sie füreinander so anziehend macht.

In der Partnersuche gilt übrigens, dass der Erfolg dorthin geht, wo er bereits ist. Attraktiv sind beruflich erfolgreiche Männer, die intelligent sind und Humor haben. Und Frauen sind attraktiv, wenn sie gut aussehen, einen Beruf (oder geerbt) nicht bereits zu viele Kinder haben.

In Partnerschaften gilt grundsätzlich „wer weniger will, ist mächtiger“. Und wer Bedürftigkeit zeigt, wirkt unattraktiv (ausser auf Sadisten). Der Satz „Ich brauche dich“ ist nur am Anfang der Beziehung attraktiv. Denn wer sich auf eigene Ressourcen und ein gutes Selbstwertgefühl stützen kann, ist attraktiv. Klammern dagegen führt zur Distanzierung. Und Reisende kann man nicht aufhalten. Wenn im Verlauf einer ambivalenten Bindung Distanzierungswünsche zunehmen, ist der Partner meistens nicht mehr aufzuhalten. Wer gehen will, wird gehen. Früher oder später.

Nach Meinung von Clement gibt es so etwas wie „respektvollen Betrug“. Nach ihm hängt es damit zusammen, dass die Stammbeziehung nicht infrage gestellt und nicht schlecht gemacht, sondern ausdrücklich respektiert wird. Keiner sieht sich in der Position des „eigentlich besseren Partners“ für den anderen, mit dem dieser eine glücklichere Ehe führen könnte. Keiner der Affärenpartner konkurriert mit dem Ehepartner des anderen. Allerdings kommen auch diese Affären irgendwann an den Punkt, an dem sich die Frage stellt, ob alles so bleiben soll, ob es besser ist Schluss zu machen, oder wie anders es weitergehen soll. Die Gesamtkonstellation ist kräfteraubend. Oft ist es so, dass die Sehnsucht einem Affärenpartner mehr will, eine Entwicklung feststellen und in eine Zukunft sehen möchte, die eine umfassendere Qualität hat als die stets mit ein paar organisatorischen Unpässlichkeiten verbundene Schönheit des Hier und Jetzt. Der Wendepunkt in der Affäre markiert häufig die Frage: Wird es ernst oder bleibt es in der chronischen Vorläufigkeit? Affären sind ein Raum ohne Rechte und Pflichten. Alles Gegebene ist geschenkt. Das macht die Herzen weit und die Liebe gross. Aber das ist auch keine Kunst. Aber wenn es dann ernst wird, liegt die Bruchstelle vieler Aussenbeziehungen unmittelbar vor. Einige Geliebte meinen, man könne ja als Geliebte anfangen und sich dann zur Ehefrau hocharbeiten. Der kurzfristige Triumph liegt immer bei ihr. Aber auch sie entkommt der Schwerkraft der Gewöhnung nicht. Und der

Sex – der fast immer in der Affärenbeziehung besser ist – verliert seine Schlüsselposition. Die Zeit arbeitet nicht zwangsläufig für die Primärbeziehung. Aber gegen die Affäre. Wenn es zum Schluss kommt, ist das Schönste, was sich zwei Geliebte zum Abschied sagen können: Es hätte auch mit uns wahr werden können.

Bei Affärenverdacht wird gewöhnlich auf der einen Seite gelogen und auf der anderen kontrolliert und ausspioniert. Lügen und übergriffige Kontrollen gehören zum Normalbetrieb im Affärengeschehen. Vertrauen ist eine Haltung, mit begrenztem Wissen umzugehen und akzeptiert somit Privatheit. Wenn bei einem Paar der archaische Anspruch des „Ich habe ein Recht auf dich, auf deinen Körper, du gehörst mir“ gilt, geht das Gefühl für Grenzverletzungen und Übergriffe verloren. Misstrauen schafft das Problem, das es beheben möchte, indem wer sich derart kontrolliert fühlt, sich gegen die Einschränkung seiner Autonomie wehrt und erst recht Geheimnisse schafft, um noch Luft zum Atmen zu haben. Die Lügen werden von den Betrogenen oft deshalb als noch schlimmer als der Sex empfunden, weil sie sich dadurch verraten fühlen. Beide Affärenpartner haben ein Geheimnis, das den Betrogenen ausschliesst. Nach Clement spielt es durchaus eine Rolle, wie das Geheimnis geschützt wird, durch Verschweigen, durch Leugnen oder durch aktives Lügen. Letztlich geht es für ihn um die Frage, ob ein Privatleben neben der Ehe geben darf, ob Partner das Recht haben, alles von ihrem Partner zu erfahren bzw. ob Partner die Pflicht haben, alles mitzuteilen. In seinen Seminaren macht er die Erfahrung, dass die grosse Mehrheit der Paartherapeuten eine Moral der generellen Offenheit ablehnt. Erst wenn die Affäre die Beziehung gefährdet, müsse man sie dem Partner mitteilen. Ansonsten sei es die Verantwortung des untreuen Partners, mit seinen Gefühlen umzugehen.

„Wenn du die Wahrheit nicht aushalten kannst, frage mich lieber nicht. Weil ich es dir sagen würde.“ Dieser Satz eines Involvierten hat einiges für sich. Viele Betrogene quälen sich mit Fantasien über sexuelle Details der Affäre. Sie sind hin- und hergerissen zwischen der Hoffnung, sie könnten sich besser damit auseinandersetzen, wenn sie alles wüssten, und der Angst davor, dieses Wissen nicht ertragen zu können. In der Tat ist der genervte Satz des Involvierten ein Versprechen und eine Drohung zugleich. In dieser Güterabwägung wird das Gut der Offenheit dem Gut des Schutzes gegenüber gestellt. Nicht die Wahrheit ist das moralische Kriterium, sondern der Preis der Offenheit. Das ungefragte Mitteilen einer Affäre, die keine weiteren Konsequenzen für die Primärbeziehung hat, folgt nach Meinung von Clement einer fragwürdigen Überlegung. Er erachtet ein solches Geständnis als Wolf im Schafspelz, indem mit der guten Intention „offen“ zu sein, dem Partner Kränkungen zugefügt werden, die nicht sein müssten. Eine eingeschränkte Offenheit vertritt Clement auch dem

Affärenpartner gegenüber. Es ist eine Frage des Respektes, dem Affärenpartner nicht noch die Schwächen und Probleme des betrogenen Ehepartners zu erzählen.

Clement meint zum „respektvollen Wegsehen“, es handle sich um ein „unausgesprochenes Bündnis“, das die Möglichkeit in Kauf nimmt, dass beide Partner sich auf erotische Beziehungen ausserhalb der Partnerschaft einlassen. Nach Meinung von Clement liegt hier dann kein Betrug mehr vor und er hält das für einen „brillanten Ausweg“ aus dem Dilemma zwischen blindem Vertrauen und dem Terror der Kontrolle. Fraglich bleibt mir, wie ein solch unausgesprochenes Bündnis zustande kommen kann, wenn gerade das Nichtaussprechen den Kern der Überlegung bildet. Ich sehe nicht ein, inwiefern sich der Betrüger dann später auf dieses „Bündnis“ berufen können sollte. Der Betrogene wird ihm nachträglich kaum zustimmen, dass sie ein solches Bündnis gehabt hätten. Clement meint eben gerade nicht die Deklaration einer offenen Ehe, da diese ein vorsätzliches Moment ins Spiel bringe, das beide so nicht wollen und auch nicht brauchen.

Nachfolgend ein Ausschnitt zu dieser Thematik ausserhalb der Buchzusammenfassung (kursiv):

Clement in einem Radiointerview zum respektvollen Wegsehen und weiteren Überlegungen zu Affären:

*„Eine Möglichkeit ist so ein respektvolles Weggucken. Ein Halbwissen wonach mein Partner möglicherweise etwas hat, aber ich wills nicht wissen, weil die Wahrheit schmerzhafter wäre, so dass beschlossen wird, es lieber nicht wissen zu wollen. Nach Clement gibt es die *Fortgeschrittenen“, die reflektiert über Aussensexualität sprechen können und sich gegenseitig daran aufreizen. Nach Clement ist es keinesfalls so, dass der Seitensprung zeigt, dass an der Ursprungsbeziehung irgendetwas faul ist. Das sei ein Mythos. Es gibt auch andere Fremdgeh motives wie etwa die Gelegenheit. Der Betrogene möchte manchmal einen Ansatzpunkt à la „Was habe ich falsch gemacht“, damit er besser damit umgehen kann. Das macht es dann erklärbar und damit aushaltbarer, als wenn es völlig rätselhaft wäre. Es gibt alles, das banale Fremdgehen bis hin zum tief ergriffen sein über die andere Person und das eigene Leben infrage stellen. Man muss aufpassen, dass man Fremdgehen nicht verallgemeinert und dem Einzelfall gerecht wird. Es gibt lebensverändernde Affären und solche, die völlig ohne Bedeutung bleiben und für alle ist eine andere Umgangsform richtig. Das respektvolle Weggucken funktioniert solange wie das Leben nicht infrage gestellt wird. Die Frage, die viele Paare stellen, wie viel Offenheit ist nötig, ist Offenheit etwas gutes oder etwas schlechtes? Auch diese Frage ist eben nicht generell beantwortbar. Eine Duldungsstarre des respektvollen Wegguckens kann auch eine Duldungsklugheit sein. Clement hat mal mit einer Frau gesprochen, die hat gesagt, ich warte einfach bis er wieder*

kommt, er ist bisher immer wieder gekommen. Clement hält das Abwechslungsargument für relativ oberflächlich, denn wer sich auf eine längere Affäre einlässt, schafft sich damit eine Nische, in der er etwas leben kann, was sonst in seinem normalen Alltag nicht möglich ist, was die Sache attraktiv macht. Er sucht etwas, was sonst nicht lebt. Er sucht sich damit eigentlich selbst. Es hat etwas Rauschhaftes sich zu vervielfältigen in verschiedenen Rollen.

Moralisch stellt sich nach Clement eine interessante Frage und die heisst: „Habe ich ein Recht auf Privatheit?“ Oder: „Habe ich ein Recht auf die Sexualität meines Partners? Wie weit gehört mir die Sexualität meines Partners?“ Clement meint die Fragen einerseits im Sinne der körperlichen Ausschliesslichkeit, andererseits aber auch bezüglich des Wissens des Partners über die eigene Sexualität. „Bin ich als Partner verpflichtet, meinem Partner alles zu sagen?“ Das sind partnermoralische Fragen. Da muss man sich entscheiden. Romantisch fängt es mit dem Ausschliesslichkeitswunsch an. Und das wird mit der Zeit dann zum Ausschliesslichkeitsgebot. Hier stellt sich dann nach ein paar Jahren die Frage wie weit geht das Recht auf Privatheit und man auch treu sein kann, wenn man dem Partner nicht alles sagt. Das Recht auf Privatheit hält Clement für die moralisch zentralen Fragen. Diese Fragen müssen individuell beantwortet werden.

In einer Fernsehsendung (Lustbekenntnisse – Männer sprechen über Sex) äussert sich Clement zum Verschweigen einer Affäre so: „Der Knickpunkt ist der, wenn man den einen Verdacht hegenden, nachfragenden Partner zu sehr für dumm verkauft. Dann gibt es irgendwann den Punkt, wo man rausrücken sollte mit der Sprache. Weil es sonst noch kränkender wird, als es ohnehin schon ist. In der Nachbetrachtung erleben Partner, die das alles eigentlich gespürt hatten und auch nachgefragt hatten, aber es wurde verleugnet oder heruntergespielt, sich nicht nur als betrogen, sondern darüber hinaus noch als dumm verkauft. Dies ergibt dann die schlimmeren und nachhaltigeren Effekte in den Auswirkungen auf die Partnerschaft.“

Weiter führt er zum Thema Pornos aus: „In den Pornos wird etwas inszeniert, was ein grosses Geheimnis ist: Nämlich, dass es die Männer gern unkompliziert haben. Es ist nicht viel Zeit erforderlich und es geht schnell und einfach. Clement glaubt nicht, dass die Männer denken, dass sie es genau so in der Realität haben wollen, sondern sie denken: „Interessant, geil und ich hol mir einen runter“. David Schnarch zum gleichen Thema gefragt führt aus, es sei letztlich ein Streit um Masturbation. Denn was die Menschen tun, wenn sie sich Pornos anschauen, ist masturbieren. Schnarch sagt, dass viele Männer ausflippen, wenn sie herausfinden, dass sich ihre Frauen im Internet Pornos anschauen. Seiner Meinung nach gibt es viele Frauen, die Pornos mögen. Er sagt, dass es seit jeher

Pornographie gegeben hat und dass sich die Menschen seit jeher dafür interessiert haben. Allerdings sei sie dem Klerus vorbehalten gewesen, bis Gutenberg die Druckerpresse erfunden habe. Heute sei sie beim Normalbürger angekommen. Zu Dirtytalk führt er aus, es gebe viele Menschen, die das anregend fänden. Gerade deshalb, weil es verboten, unanständig oder anrühlich sei, werde es spannend.

Wie mit Eifersucht umgehen nach Bekanntwerden eines Seitensprungs? Clement meint, es helfe, wenn man die Eifersucht als Teil unseres biologischen Programms annimmt. Wie einen Reflex, den man nicht in der Hand hat. Es hilft einem, wenn man denkt, man müsse das nicht bändigen. Die Antwort darauf, wie man damit leben kann, hängt mit dem Zeitpunkt zusammen. Im ersten Moment ist es anders als nach drei Wochen oder drei Monaten, denn die Eifersucht lässt auch wieder nach, es sei denn, wenn man immer wieder das Thema hervorholt und noch mehr wissen will oder Mails nochmals liest. Einerseits gibt es diesen masochistischen Trieb sich mit zusätzlichem Wissen selbst zu quälen. Andererseits ist der Betrogene aber auch in der Falle drin, weil er meint, er müsse alles wissen, damit er damit umgehen kann. Und was in den Gesprächen mit dem Partner immer kommt ist: „Der Betrug ist schon schlimm genug, aber dass Du mich angelogen hast, ist eigentlich das Schlimmste. Jetzt musst Du mir als Beweis, dass Du mich nicht mehr anlügst, mir wenigstens alles sagen.“ Es ist ein Versuch, besser damit umzugehen, aber es täuscht, es stimmt nicht. Das ist eine irrtümliche Strategie. Frage an Clement, ob sich Beziehung davon wirklich erholen? Er unterscheidet drei Verläufe:

- *Man übergeht's und macht so weiter, wie wenn nichts geschehen wäre.*
- *Man quält sich durch, kommt aber nicht aus dem Trauma raus. Zum hundertsten Mal muss es immer wieder nochmals besprochen werden.*
- *Man nimmt's als Krise, aus der eine Chance werden kann. Das Paar sagt, wir kommen aus einer Phase und etwas Neues steht an. Dazu braucht es eine Zwischenbilanz, zu sehen wer der andere überhaupt ist, ihn mit neuen Augen anzusehen. Diese Paare können einen neu Weg finden und sich gewissermassen nochmals neu heiraten und sich als Paar nochmals neu erfinden. Das ist die beste Variante, das kriegen aber nicht alle hin.*

Treue versus respektvolles Wegsehen: Clement meint, letztlich gibt es keine gute Lösung und deshalb bleibe es immer lebendig. Clement meint, beim respektvollen Wegsehen tue es eben nicht so weh, weil man es nicht wirklich weiss, sondern nur vermutend in Kauf nimmt und diese Möglichkeit bewusst wohlwollend wegsehend verdrängt. Das sei eine lebbare Möglichkeit, die aber nicht für jeden gelten könne. Es sei auch nicht spiessig, das sei ihm zu herablassend, wenn es lebbar sei, dann sei es lebbar.“

Die Kunst des richtigen Geständnisses:

Die Entscheidung, eine Affäre offenzulegen, setzt zunächst eine Aufrichtigkeit gegenüber den eigenen Motiven voraus. Diese können sein:

- Das eigene Gewissen entlasten
- Ausgleich um etwas heimzuzahlen
- Versuch, die eigenen Zweifel zu beenden, etwa wenn der untreue Partner hin- und hergerissen ist mit Entscheidungsschwierigkeiten.
- Fairness aus der Überlegung heraus, dem anderen die Information schuldig zu sein, damit dieser die Möglichkeit erhält, eigene Entscheidungen zu treffen.

Es ist jedenfalls keineswegs so, dass das Geheimnis nur den Untreuen schont. Clement ist der Auffassung, dass der Involvierte nicht gesenkten Hauptes, sondern aufrichtig dafür gerade steht, was er getan hat. Mit dem Bekenntnis mutet er sich dem andern zu und akzeptiert, dass dieser in seiner Reaktion auf das Bekenntnis frei ist. Es geht nicht darum, haarklein alle Details zu berichten, sondern für seine Handlungen und seine Motive geradezustehen:

- Bagatellisiere nicht und spiele die Bedeutung nicht herunter!
- Mache keine Gegenrechnungen auf, auch wenn du denkst, dass der andere irgendwie auch mitschuldig ist!
- Zeige dich nicht als zerknirschten Sünder, sondern übernimm Verantwortung für das, was du getan hast!
- Sei bereit, die emotionale Reaktion deines Partners zu ertragen und zu akzeptieren.
- Zahlen den Preis! Nach einem Untreue-Geständnis ist der Partner in der moralischen Vorwurfs-Offensive und zudem häufig übernächtigt – ein explosives Gemisch!

Überlegungen für den Betrogenen nach Auffliegen der Affäre:

- Auch wenn es dich lockt, frag nicht nach allen Details, insbesondere nicht nach den sexuellen!
- Bremse deinen Partner, falls er dir mehr gestehen will, als dir lieb ist.
- Bleib bei deinen Werten und mach dir nicht jene deines Partners zum Massstab.
- Gestehe dir Racheimpulse zu, aber wäge gut ab, ob es klug ist, ihnen nachzugeben.

Überlegungen für den/die Geliebten:

- Mische dich nicht ein! Die beiden haben jetzt viel zu besprechen.
- Der Primärpartner hat ältere Rechte als du. Gestehe sie ihm zu!
- Rechne mit Anrufen oder unangekündigten Besuchen des betrogenen Partners!

- Nimm nicht für bare Münze, was dein geliebter Partner gerade sagt und lass ihm Zeit! Es hat wahrscheinlich nur kurze Gültigkeitsdauer und er weiss möglicherweise selber nicht, was er im Moment will oder tun soll.
- Dort zu Hause befindet sich derzeit der Center Court. Nicht bei euch beiden.

Bei der Nachbearbeitung wird die Phase der Bedeutung kommen. Für wen bedeutet die Affäre was und mit welcher Konsequenz? Rachegefühle bis hin zu Mord- oder Selbstmordfantasien sind Versuche, durch Vernichtung Eindeutigkeit herzustellen. Der Rivale wird abgewertet oder blossgestellt, die Untreue wird pathologisiert oder moralisch in Grund und Boden verurteilt. Entscheidet sich einer der Partner gegen die Beziehung, setzt dessen Nein sich durch. Nein ist stärker als Ja. Bei einer Ambivalenz zwischen beiden Partnern ist es besser, zwei unabhängige Fragen daraus zu machen: 1) Will ich mit meinem Partner zusammenbleiben? 2) Will ich mit dem/der Geliebten eine neue Beziehung beginnen? Er trennt sich von seinem bisherigen Partner, weil er diese Beziehung beenden möchte. Nicht weil er eine neue Beziehung beginnen will, der die alte Beziehung im Weg steht. Ehrlicher ist schliesslich, diese Entscheidung selbstvalidiert und nicht partnervalidiert zu treffen.

Die Frage, die sich Paare stellen könnten ist, ob sie sich als Paar neu gründen wollen. Was finde ich heute an meinem Partner attraktiv? Würde ich ihn noch einmal heiraten? Von welchen Gewohnheiten in unserer Beziehung sollten wir uns trennen? Welche Art Beziehung möchte ich mit ihm? Welchen Alltag will ich? Welche neuen Verabredungen wollen wir treffen?

Die Familientherapeuten Arnold Retzer und Hans Rudi Fischer haben für Veränderungsprozesse fünf Schritte unterschieden, denen sich bestimmte Fragen zuordnen lassen:

- 1) Das Alte: Was ist so schlimm? Was ist das Problem?
- 2) Die Ablösephase: Wovon will ich mich verabschieden?
- 3) Die Schwellenphase: Wo bin ich? In welche Richtung will ich mich verändern?
- 4) Wiederangliederungsphase: Welche neuen Schritte muss ich gehen?
- 5) Das Neue: Ich verwirkliche die Lösung.

Clement steht vertrauensbildenden Massnahmen wie „Sag mir, wann du wo bist“ oder „Lass uns in eine andere Stadt umziehen“ oder „Überweise Geld auf unser gemeinsames Konto“ skeptisch gegenüber, da sie, im Detail aufgelistet, rasch den Charakter des Abbüßens von Schuld bekommen. Weil Vertrauen Nichtwissen voraussetzt, kann es nur teilweise erworben, sondern muss in erster Linie gegeben werden.

Wenn man sich für einen neuen Partner entscheidet, besteht zwar die Möglichkeit, dass mit dem neuen das alte Problem nicht mehr besteht. Oft passiert es aber auch, dass alte Konfliktmuster mitgenommen werden und sich in der neuen Beziehung früher oder später auch wieder zeigen (Wiederholungszwang). Wenn das alte Problem gelöst sein sollte, wird es mit Sicherheit irgendein neues Problem geben: Irgendetwas ist immer. Mit jedem neuen Partner hat man eine gewisse Zahl von Problemen am Hals, die mit dem Charakter, mit der Vergangenheit oder mit Beeinträchtigungen zusammenhängen, die der neue Partner mitbringt.

Wie ist nach Vorschlag Clement mit dem Modell Monogamie mit Blick auf unsere Polygamie umzugehen?

Ein Weg besteht darin, die Monogamie zu akzeptieren. Sie löst den Widerspruch dadurch, dass Prioritäten gesetzt werden und das Uneindeutige eindeutig gemacht wird: Sicherheit geht vor Abenteuer. Und für viele Paare (recte: Die Mehrheit) hält die Monogamie, was sie verspricht. Helfen tut auch, wenn die widersprüchlichen Wünsche weder dem Partner noch der partnerschaftlichen Passung angelastet werden, sondern dem Modell. Das Modell, das verspricht, in einem monogamen Rahmen leidenschaftliche Gefühle zu ermöglichen. Kann ich ohne Bitterkeit zur Einsicht gelangen, dass mein Partner nur einen Teil meiner Bedürfnisse befriedigt, ohne ihm das übelzunehmen? Und kann ich gelten lassen, dass auch ich nur einen Teil seiner Bedürfnisse befriedige, ohne mich deswegen abzuwerten und (Ergänzung Paarpraxis) ohne die Erwartung an einen Partner zu haben, dass ich ihm in allen Punkten gut genug bin? John Gottman hat die wichtige Unterscheidung zwischen lösbaren und nicht lösbaren Problemen eingeführt. Zu den unlösbaren Problemen gehört unter anderem der Charakter des Partners. Ein grosser Teil der Paarkonflikte zielt aber darauf, dass Paare vor allem unlösbare Probleme lösen wollen. Aber was mache ich mit den Bedürfnissen, die mein Partner nicht befriedigt, die ich aber gleichwohl habe? Wenn ich den leidenschaftsbegrenzenden Kompromiss, den ich der Beziehung zuliebe eingegangen bin, nicht mehr aushalte? Ich nehme mit einer Haltung reifer Resignation zur Kenntnis, dass der andere so ist, wie er ist. Mit dieser Einsicht füge ich mich in mein Schicksal: Mehr liegt nicht drin. Die Möglichkeiten, den Preis (der Treue) auf angenehme Weise zu bezahlen, sind zahlreich: Theaterabonnements, Engagement im Sport oder in Vereinen und mich interessierenden Gebieten sind durchaus interessante Ersatzbefriedigungen, die eine wichtige stabilisierende Funktion haben und die in erfolgreich gelebten treuen Beziehungen ihren guten Platz haben.

Clement plädiert neben dem wohlwollenden Wegsehen für eine starke Loyalität zum Partner, die sie durch allfällige Affären nicht infrage gestellt wird: Auch wenn du mal schlecht mit mir umgehst, auch wenn du mir dich zumutest – eine Verletzung ist kein Kündigungsgrund. Das Risiko ist allerdings, dass man vorher nicht weiss, ob dies auch klappen wird. Kontrolle und Sicherheit ist nicht möglich. Loyalität, wie Clement sie versteht und die Bindung und Freiheit gleichzeitig ermöglichen soll, wird zuerst gegeben. Erst geben und dann sehen, was passiert. Zu diesem Zweck plädiert Clement weiter dafür, Privatheit zu respektieren. Wer auf den Anspruch verzichte, alle Lebensbereiche des Partners zu kennen, wer zugestehe, dass die Partnerschaft nur ein Teil des Lebens ist, der könne Monogamie-Falle entkommen, die die Bindung zu einem Gefängnis mache. Diese Privatheit umfasse Teile des Lebens, die man für sich oder mit anderen lebe und die deshalb den anderen nur begrenzt etwas angehen würden. Aus diesem Grund müssten sie auch nicht durch betonte Geheimhaltung geschützt sein. Diese Haltung erfordere, dass man Unsicherheiten tolerieren könne, Bescheidenheit, Grosszügigkeit und Mut. Ob man das könne, zeige sich ähnlich wie beim Schwimmen erst, wenn man ins Wasser gehe und nicht gleich aufgibt, auch wenn man mal mehr Wasser schluckt, als einem lieb ist.

Voraussetzungen seien folgende:

- Loyalität wird als wichtiger definiert als sexuelle Treue.
- Respekt wird vor Rivalität gesetzt.
- Der sexuelle Unterschied wird akzeptiert und damit auch, dass die Partner einander nicht vollständig oder vielleicht nicht einmal in erster Linie sexuell entsprechen.

Clement's Regeln für Untreue:

- 1) Wäge den Wert der Offenheit gegen den Wert des Schutzes ab. Damit meint er, dass es rücksichtsvoller sein kann, dem Partner eine Affäre ganz zu verschweigen.
- 2) Wenn du dich zur Geheimhaltung entscheidest, mach es konsequent!
- 3) Es gibt ein Leben nach der Affäre. Tu nichts, was du nach der Affäre bereust! Vermeide Affären im sozialen Umfeld (Freundeskreis des Paares, Arbeitsplatz).
- 4) Geh mit dem Geliebten keine materiellen Verbindlichkeiten ein!
- 5) Wenn du ertappt wirst, dann leugne nicht das Offensichtliche! Gehe Gesprächen nicht aus dem Weg! Das bist du deinem Partner schuldig.
- 6) Spiele nicht den reuigen Sünder, sondern übernimm Verantwortung für das, was du getan hast oder weiterhin tun willst. Wälze die Verantwortung für deine Untreue nicht auf deinen Partner ab.
- 7) Nimm deinem Partner nicht übel, wenn er ungerecht ist.
- 8) Behalte Eheprobleme für dich! Sie gehen deinen Geliebten nichts an. Dein Partner hat das Recht, gegenüber dem Geliebten geschützt zu werden.
- 9) Behalte die Probleme deines Geliebten für dich. Sie gehen deinen Ehepartner nichts an. Dein Geliebter hat das Recht, gegenüber deinem Ehepartner geschützt zu werden.

Regeln für Betrogene:

- 1) Überlege, was du alles wissen willst! Beschränke dich auf das Wesentliche und erspare dir quälende Details!
- 2) Gehe davon aus, dass du nicht alles erfährst.
- 3) Nimm die Untreue nicht persönlich. Es muss mit dir nichts zu tun haben.
- 4) Mach deine Selbstachtung unabhängig von deinem Partner.
- 5) Mach deine Kränkung nicht zum alleinigen Massstab deines Handelns.
- 6) Bleib nicht bei Vorwürfen und in der Opferposition hängen.
- 7) Überlege, was gut für dich und auch gut an der Affäre deines Partners sein könnte.
- 8) Wenn dein Partner die Affäre beendet: Gestehe ihm zu, dass er auch traurig darüber ist, etwas verloren zu haben.
- 9) Lass dir von seinen Beweggründen erzählen! Dann lernst du deinen Partner besser kennen.
- 10) Überlege, ob du deinem Partner Affären gestatten kannst und dafür selber frei wirst.

Regeln für die/den Geliebten:

- 1) Misch dich nicht in die Ehe deines Geliebten ein! Sie geht dich nichts an!
- 2) Geh davon aus, dass du über die Ehe deines Geliebten nicht alles weisst!
- 3) Stelle keine Ansprüche, egal, was dein Geliebter dir versprochen hat!
- 4) Stelle dich nicht über den Ehepartner deines Geliebten!
- 5) Wenn die Affäre herauskommt, gelten plötzlich andere Regeln als vorher. Rechne mit allem!
- 6) Überlege, ob für dich die Position der/des Geliebten nicht besser ist, als jene des neuen festen Partners!

Jürg Willi hat in einer Studie 2002 den Erfolg von Paartherapien untersucht und dabei herausgefunden, dass dieser ganz passabel, aber der Gewinn für die individuelle Entwicklung als sehr viel höher eingeschätzt wurde. Dieses Ergebnis entspricht einem Motto von David Schnarch – Die Ehe ist eine Maschine für persönliches Wachstum.

Kurze Diskussion zum Modell des „Auswegs aus der Monogamie-Falle“:

Clement erwähnt zu Recht, wie schwierig es für Paare ist, mit Untreue umzugehen. Sicherheit und Geborgenheit gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen und sexuelle Treue steht symbolisch für diese Werte. In Befragungen geben 90 Prozent der Befragten an, dass ihnen sexuelle Treue einer der wichtigsten Werte in der Partnerschaft ist. Mit Untreue des Partners und der eigenen Eifersucht so souverän umzugehen, wie Clement es vorschlägt, setzt Ansprüche, denen die Mehrheit nicht gewachsen sein dürfte. Nach meiner Meinung richtet die sexuelle Offenheit dem Paar als System und damit auch den beiden Partnern deshalb den grösseren Schaden an, als es der Verzicht auf sexuelle Abenteuer durch die Einschränkung der Monogamie tut. Vermutlich würde Clement in diesem Punkt nicht widersprechen. Die Werbung zu seinem Buch „Ulrich Clement plädiert für ein neues Verständnis von Partnerschaft, in dem sich Affären und feste Beziehungen nicht ausschliessen“ legt den wohl verzerrten Schluss nahe, der Autor empfehle Paaren grundsätzlich sexuelle Offenheit. Diese Reduktion wird dem Buch nicht gerecht. Wofür Clement plädiert ist sexuelle Selbstbestimmungen vor dem Hintergrund von realen Paardynamiken. Es enthält eine sexual- und paartherapeutisch umfassende Auseinandersetzung mit dem Thema Aussenbeziehungen, die alle Aspekte reich und nachvollziehbar bearbeitet.

Wenn Ihnen Geborgenheit, Voraussehbarkeit und Sicherheit (mithin: Treue) wichtige Werte sind und Sie deshalb Respekt haben vor dem hohen Risiko für Ihre Partnerschaft, das mit dem Modell von Clement verbunden ist, dann sind Sie in aller Regel besser beraten, erst einmal alle Versuche zu unternehmen monogam glücklich zu werden. Es gehört zum Erwachsenwerden zu lernen, mit Beschränkungen der Bedürfnisbefriedigung umzugehen und zu akzeptieren, dass alles zu haben selten bis nie möglich ist. Erst wenn ein Paar diesen Prozess gegangen ist und am Ende resultiert, dass es die Einschränkungen der Sexualität durch das Modell der Monogamie nicht mehr länger tragen kann, könnte die Öffnung der Beziehung ein Ausweg sein. Für diesen Fall, und falls Sie bereits von einer Affäre betroffen sind, stellt Ihnen das Buch von Clement einen erstklassigen Ratgeber zur Seite.

April 2013 Marco Ferrari