

Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

## **Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue**

### **Warum es sich lohnt, für die Liebe zu kämpfen**

#### **Teil I: Vorbemerkungen**

Hans Jellouschek ist einer der renommiertesten Paartherapeuten im deutschsprachigen Raum und er hat ein eigenes Institut, in welchem seit Jahren nach seinen Konzepten Paartherapeutinnen und Paartherapeuten ausgebildet werden. Paarpraxis integriert wesentliche Teile seiner Therapieschule, wobei mir für die ab 2018 beginnende Fortbildung Paartherapie FSP erstmals die Ehre zuteil wird, am Institut als Lehrtherapeut einen Seminarteil mitzugestalten. Das Buch „Der Schlüssel zur Treue“ ist 2016 erschienen, wobei der heute im achtzigsten Altersjahr stehende Hans Jellouschek es immer noch blendend versteht, aktuelle Paarthemen in einen überzeugenden, einfach lesbaren und doch tief gehenden Zusammenhang zu stellen. Ich habe mich entschieden, auch dieses Buch von Hans Jellouschek als Empfehlung und mit einer ausführlichen Besprechung auf Paarpraxis online zu stellen, weil er hier nach seinem Bestseller „Warum hast du mir das angetan – Untreue als Chance“ eine sehr interessante These zum natürlichen Bedürfnis nach sexueller Treue unseres Partners aufgestellt hat: Das Bedürfnis nach Treue als direkter Ausfluss unseres Grundbedürfnisses nach sicherer Bindung, das uns nicht nur in der Kindheit bestimmt und wesentlich prägt, sondern auch noch im Erwachsenenalter eine zentrale psychologische Komponente in unserem Leben spielt. Auf diesen Aspekt konzentriert sich die nachfolgende Arbeit. Sie enthält erneut einige Einschübe und zusätzliche Bemerkungen, die sich im Buch nicht finden. Umgekehrt werden wesentliche Teile des Buches ausgeklammert. Es sind dies insbesondere:

- Grunddynamiken von Beziehungen
- Polarität und Polarisierungen
- Bearbeiten von Paarkonflikten, Zurückgehen zu früheren Beziehungserfahrungen und Zusammenhänge mit den Herkunftsfamilien
- Die Polarisierung mit Kompromissen auflösen

*Marco Ferrari, im Februar 2018*

Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

## Teil II: Zusammenfassung und Rezension

Hans Jellouschek zeigt am Beispiel von zwei Paaren aus seiner therapeutischen Praxis, wie Untreue sich als Entwicklungschance erweisen kann. Im Buch wirft er nach den Kapiteln immer wieder nochmals einen Blick auf die Entwicklung der beiden Paare.

Das junge Paar, sie 25, er 27, ist seit fünf Jahren zusammen, wohnt seit drei Jahren zusammen und hat nach einiger Zeit eine „offene Beziehung“ vereinbart, in welcher Seitensprünge möglich bleiben sollen. Der Anstoss dazu kam vor allem von einem Partner, aber beide haben diese Freiheit danach auch genutzt. Ein Partner beginnt mit der Zeit mehr und mehr darunter leiden und möchte die Abmachung auflösen, was der andere nicht versteht. Diese Situation war der Anlass, sich in der Paartherapie Unterstützung zu suchen.

Das andere Paar, beide Mitte Fünfzig, sind seit 35 Jahren zusammen und haben zwei erwachsene Kinder. Sie kamen in die Paartherapie, nachdem die Frau herausgefunden hatte, dass der Mann ihr untreu war. Sie nimmt ihm seine Untreue sehr übel, sie ist sehr verletzt und unsicher, ob eine Trennung unvermeidbar sei.

Jellouschek beschreibt, wie die Partner beim jungen Paar in ihrer Beziehung ziemlich genau die Rollen eingenommen hatten, in der sie auch in ihrer Herkunftsfamilie gewesen waren. Das heisst aber, dass sie mit ihrer Beziehung nichts Neues kreierten. Er führt das auf den noch nicht vollzogenen Ablöseprozess von den Eltern zurück: Kleine Kinder brauchen eine sichere Bindung zu ihren engsten Bezugspersonen. Nur wenn sie diese erleben, können sie sich ohne Angst nach aussen wenden und ihre Umwelt erforschen. Zentral bleibt dabei die Möglichkeit, bei „Gefahr“ zur Quelle ihrer Sicherheit zurückzukehren. In der Pubertät und Adoleszenz geht es in diesem Prozess um allmähliche und schliesslich vollständige Ablösung von einer kindlichen Bindung an die Eltern. Das bedeutet nicht, dass man danach keine Bindung zu den Eltern mehr hat, es ist nur keine kindliche Bindung mehr, sondern eine von erwachsener zu erwachsener Person. Jellouschek führt aus, dass dieser Ablöseprozess beim jungen Paar noch nicht vollzogen war. Also brauchten sie gewissermassen die wechselnden Aussenbeziehungen, um immer wieder Distanz herzustellen, und so nicht in eine Eltern-Kind-Rolle zueinander zu geraten. Da die beiden wechselseitig die Rollen ihrer Eltern füreinander eingenommen hatten, brauchte es also die Untreue, um immer wieder den nötigen Abstand zueinander herzustellen. Jeder verschob gewissermassen seinen Ablöseprozess von den Eltern auf den Partner, so dass ihre Beziehung nie zu einer Paarbeziehung auf gleicher Ebene werden konnte. Beide versäumten es, so die Hypothese von Jellouschek, die anstehenden Ablösungsprozesse von den Eltern zu vollziehen. Trotzdem hatte die Abmachung der offenen Beziehung Anfangs ihren Sinn. Sie spürten beide, dass ein Treueversprechen für sie noch zu früh gewesen wäre. Beide brauchten – im Interesse ihrer individuellen Entwicklung zur Fähigkeit einer erwachsenen Bindung – die Freiheit, sich noch in anderen Beziehungen zu erleben und zu erproben. Mit der Zeit spürten sie aber, dass ihre Beziehung darunter litt, und dass sie aneinander etwas „abarbeiteten“,

### Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

was sie eigentlich woanders (bei ihren Eltern) hätten vollziehen müssen. Das heisst aber, dass beide noch nicht reif dafür waren, eine eigenständige, erwachsene Beziehung zu führen. In ihrer Vereinbarung der sexuellen Freizügigkeit, die ja dokumentierte, dass sie sich nicht wirklich verbindlich füreinander entscheiden wollten, kam dies – beiden zunächst unbewusst – zum Ausdruck. Sie versuchten zugleich beides zu haben: Eine verlässlich, sichere Bindung und gleichzeitig eine ohne wirkliche Verbindlichkeit. Das konnte auf Dauer nicht gutgehen.

Anders beim „alten“ Paar: Bei beiden hatte sich seit längerem eine gewisse Unzufriedenheit mit der Beziehung breit gemacht, ohne dass sie dies miteinander richtig besprochen hätten. Sie fühlte sich in ihren Bedürfnissen nicht von ihm gesehen und hatte den Eindruck, sie sei ihm gar nicht so wichtig, als sei sie für ihn eher ein gewohntes Anhängsel. Er fühlte sich nicht ausreichend gewürdigt zum Beispiel für das, was er für die Familie getan hatte. Dass der „Friede“ ein fauler war, wurde beiden durch die Untreue schlagartig bewusst. Die Unzufriedenheit mit der Beziehung auf beiden Seiten war darum plötzlich das zentrale Thema. Und was heisst das jetzt? Ist das ein Grund, die Beziehung zu beenden? Oder im Gegenteil ein Grund, diese Themen neu aufzugreifen und so etwas wie eine „Renovierung“ ihres Zusammenlebens in Angriff zu nehmen? Natürlich wäre es besser gewesen, die Unzufriedenheit gemeinsam zu besprechen. Aber was wäre ohne das gewesen, wenn es nicht zur Untreue gekommen wäre? Wahrscheinlich würden die beiden, wie leider viele andere langjährige Paare auch, heute noch in einer immer distanzierteren, immer unlebendigeren, immer mehr erstarrten Beziehung leben. Zwei „intime Fremde“, die zwar räumlich in grosser Nähe leben, aber als seelisch Fremde in grosser Distanz bleiben. Weil Paaren das in der Regel nicht voll bewusst ist, vermeiden sie, das Problem zu thematisieren. So gesehen war die Untreue immerhin die Auflösung dieser Erstarrung, ein wirksamer, wenn auch nicht nötiger Befreiungsschlag.

### **Macht ein Treueversprechen in der heutigen Zeit noch Sinn?**

Die meisten Paare geben sich am Anfang ihrer Beziehung ein unbedingtes Treueversprechen. Die wenigsten tun das zwar ausdrücklich, jedoch gehen die meisten unausgesprochen davon aus. Doch macht das in der heutigen Zeit überhaupt noch Sinn? Und wenn ja, welchen? Wird dadurch nicht die ganze Angelegenheit auf die Ebene der Moral verschoben, unabhängig von der Qualität der Beziehung?

Jellouschek glaubt, dass es an der Zeit ist, das Treueversprechen neu und anders zu verstehen. Ja, das Treueversprechen macht auch heute noch Sinn, es ist sogar notwendig, wie weiter unten ausgeführt wird. Allerdings nicht im Sinne der Unterordnung unter ein Gesetz, sondern im Sinne einer ernsthaften Absicht: „Weil ich dich liebe und mich von dir geliebt fühle, lasse ich mich ganz auf diese Beziehung ein, und das heisst auch, dass ich dir auch sexuell treu bleiben will.“ Jellouschek erachtet dieses „Absichts-Treue-Versprechen“ als absolut notwendig. Seine Hypothese ist entwicklungspsychologisch aus meiner Sicht

### Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

nachvollziehbar begründet. Sie fusst auf dem Grundbedürfnis des Menschen nach einer sicheren Bindung.

Wir brauchen feste Wurzeln, damit wir auch starke Flügel entwickeln können. Ohne eine gesunde und gut entwickelte Autonomie ist keine wirkliche Nähe und Bindung möglich. Wurzeln und Flügel, Bindung und Autonomie. Das sind die beiden Pole, nach deren Erfüllung wir ein ganzes Leben immer wieder suchen: Ein autonomes Leben in der sicheren Bindung an einen geliebten Menschen. Doch – so werden viele fragen – warum braucht diese sichere Bindung zum Partner ausgerechnet auch sexuelle Treue, wo wir doch unbestrittenermassen von Natur aus sexuell nicht monogam sind? Würden nicht unendlich viele Konflikte in Paarbeziehungen ein Ende haben, wenn wir dieses Ideal aufgäben? Die Antwort von Jellouschek: Nein, das würde es nicht! Denn gerade die Treue, die auch die Sexualität umfasst, vermittelt uns das Gefühl von wirklich sicherer Bindung an den Partner. Die Biologie drängt den Menschen zwar zu mehreren sexuellen Beziehungen gleichzeitig. Dennoch vertritt Jellouschek die gut begründete Hypothese: Das für den Menschen grundlegendere Bedürfnis ist jenes nach sicherer Bindung, und das ist aufgrund unserer Natur nur zum Preis der sexuellen Treue zu haben. Ein erster Hinweis, dass es sich so verhält, wird vor allem dann deutlich, wenn in Paarbeziehungen diese Treue gebrochen wird. Und zwar auch dann, wenn das Paar sich dies vorab erlaubt hatte. Für die meisten Menschen gibt es kaum etwas, was sie mehr verletzt. Jellouschek zitiert den Paartherapeuten Dirk Revenstorf: „Die Partnerliebe ist mit der Sehnsucht nach dem bleibenden Bedürfnis nach Geborgenheit verbunden, die schon dem Kind unentbehrlich ist. Diese Geborgenheit wird durch die Untreue in Frage gestellt. Der Untreue mutet seinem Partner Verlustangst, Schutzlosigkeit, Abwertung und Identitätsverlust zu.“ Das bleibende Bedürfnis nach Geborgenheit ist nichts anderes als eine typische Ausprägung unseres bleibenden Bindungsbedürfnisses, das mit dem Kern auch unserer erwachsenen Persönlichkeit biologisch tief verbunden ist.

### Was ist sichere Bindung?

Doch was ist mit „sicherer Bindung“ gemeint? Sichere Bindung entsteht im Säuglingsalter durch die Erfahrung, dass die engsten Bezugspersonen für einen da sind, wenn man sie braucht. Ohne diese Erfahrung werden die Menschen seelisch krank, auch wenn biologisch für alles gesorgt ist.

#### Einschub

Als Einschub möchte ich an dieser Stelle die Ausführungen von Jellouschek etwas ergänzen: In der Bindungsforschung werden folgende Bindungsstile unterschieden:

- **sicher:** Das Kind kann positive und negative Gefühle zeigen. Durch Trennung von der Mutter wird es gestresst und zeigt den Stress auch. Bei der Wiedervereinigung geht es aktiv auf die Mutter zu und freut sich. Das Kind kann gut beruhigt werden. Als erwachsene Person zeigt der sicher Gebundene Vertrauen zu Bezugspersonen, ist

## Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

fähig zur Reflektion, integriert positive und negative Erfahrungen, zeigt sich hilfsbedürftig und zeigt Selbstöffnung. Er kann in nahe Beziehung gehen und Nähe zulassen, bleibt aber auch fähig zur Autonomie.

- **Unsicher-vermeidend:** Das Kind lernt früh, sich selbst zu beruhigen, indem es seine Gefühle unterdrückt. Es umgeht seelischen Schmerz durch Vermeidung und zeigt bei der Trennung von der Mutter keinen Stress (und erscheint dieser daher oft falsch interpretiert als besonders gut entwickelt, als pflegeleicht, oder als mache ihm die Trennung nichts aus). Wenn die Mutter zurück kommt, ignoriert es sie zunächst. Als erwachsene Person fällt die Armut im emotionalen Ausdruck auf, sie überreguliert ihre Gefühle, ist stark bemüht um Unabhängigkeit und wertet enge Bindungen ab. Sie spielt belastende Emotionen herunter und betont die eigene Unabhängigkeit und Selbstgenügsamkeit.
- **Unsicher-ambivalent:** Das Kind zeigt ausgeprägte Gefühle wie Angst und Wut, ist bei Trennung stark gestresst und lässt sich schlecht beruhigen. Wenn die Mutter zurückkommt, sucht es einerseits sofort den Kontakt, klammert sich eng an sie, bei gleichzeitiger Abwendung von der Mutter. Als erwachsene Person fällt die Mühe in der Emotionsregulation auf. Sie wird schnell überflutet, auch von unguenen Erinnerungen und ist oft in problematische Geschichten verstrickt. Sie neigt zu affektreicher Selbstdarstellung und zu starker Betonung von Beziehungserfahrungen. Sie sucht Nähe, kann dann aber ihre Gefühle schlecht regulieren und stösst dabei den Partner mitunter gleichzeitig auch wieder ab.
- **Desorganisiert:** Die schwierigste Form, die sich bei Traumatisierung durch Gewalterleben oder durch emotionale Vernachlässigung ergibt. Das Kind kann weder Nähe herstellen oder sich ablenken, verfügt bei Trennung über keine gleich bleibende Verarbeitungsstrategie, zeigt Phasen von Starrheit und Angst vor dem Elternteil. Als erwachsene Person fällt auf, dass das Trauma unverarbeitet ist. Diese Traumata werden auch häufig erzählt, jedoch auf verwirrende, desorganisierte Weise. Es gibt „Brüche“ im Affekt.

Leider weist nur eine Minderheit der Erwachsenen einen sicheren Bindungsstil auf. Der Bindungsstil ist aber eine wesentliche Voraussetzung dafür, gelingende Beziehungen zu führen. Insofern kann durchaus von unterschiedlich ausgeprägter Beziehungsfähigkeit gesprochen werden. Die gute Nachricht ist: Wir entwickeln uns auch im Erwachsenenalter dauernd weiter und es gibt deutliche Hinweise aus Forschung und psychotherapeutischer Praxis, dass Menschen mit unsicheren Bindungsstilen durch entsprechende Persönlichkeitsentwicklung und „korrigierenden“ Bindungserfahrungen – insbesondere auch im Rahmen eines therapeutischen Settings - eine sichere Bindung erwerben können.

Der Bindungsstil, der sich durch unsere frühesten Bindungserfahrungen ausprägt, hat also einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir in der Lage sind, Paarbeziehung zu leben.

### Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Gerade die frühe Frustration von Beziehungsbedürfnissen führt dazu, dass diese Bedürfnisse für die Person im Erwachsenenalter besonders hoch ausgeprägt sind. Im Beispiel des Grundbedürfnisses nach sicherer Bindung bedeutet dies, dass Kinder, die keine sichere Bindung entwickeln konnten, als Erwachsene besonders Mühe haben dürften, eine sichere Bindung einzugehen und aufrechtzuerhalten. Damit komme ich zurück zu Jellouschek's Buch.

#### Sexuelle Treue als Ausfluss des Grundbedürfnisses nach sicherer Bindung

Treue ist also kein rein moralisches oder gesellschaftliches Konstrukt, sondern entspricht dem grundlegenden Bedürfnis des Menschen nach sicherer Bindung. Sie ist also höchst sinnvoll und nötig. Damit das Treueversprechen aber sinnvoll bleibt, muss die Liebe lebendig bleiben.

### Umgang mit Konflikten – von der Notwendigkeit sich auszutauschen

Wie wir gesehen haben, kann es passieren, dass sich das Paar entfremdet, wenn es Unzufriedenheit nicht anspricht und damit Konflikte nicht löst. Konflikte sind nicht nur normal, sie sind sogar notwendig! Beziehungen entwickeln sich genau so, wie Menschen sich dauernd entwickeln. Kein Partner kann alle Beziehungsbedürfnisse des anderen vollständig abdecken und zu jeder Zeit erfüllen. Es ist normal, dass der andere für mich zwar ein Gewinn ist, aber teilweise auch eine Begrenzung. Jellouschek spricht in diesem Zusammenhang von Polarisierungsprozessen und erläutert dieses Konzept im Buch ausführlich. Ich spreche in diesem Zusammenhang, wie ich in anderen Zusammenfassungen bereits erläutert habe, in Anlehnung an Sachse lieber von unterschiedlichen Beziehungsbedürfnissen und von unbewussten Schemata im Sinne von Grundüberzeugungen über sich selbst und über Beziehungen. Unabhängig davon, von welcher Konzeption man ausgeht, bleibt es notwendig, beginnende Unzufriedenheit *wahrzunehmen* (was für viele Menschen gar nicht selbstverständlich ist) und dann auch anzusprechen. Nur so kann die Liebe lebendig bleiben. Leider vermeiden viele Paare die konstruktive Auseinandersetzung mit ihren Konflikten, aber häufig auch sonst mit den Themen, die sie beschäftigen. Damit verhindern sie aber nicht nur, dass die Liebe sich entwickelt, vertieft und lebendig bleibt, sondern sie setzen die Voraussetzung dafür, dass die Liebe schwindet. Es ist deshalb zentral wichtig, dass die Partner im Austausch über sich selbst und ihre Beziehung bleiben, gerade auch in konfliktfreien Zeiten. Es geht darum, sich darüber klar zu werden, was jedem für sich selbst wichtig ist, und welche Beziehungsbedürfnisse jeder der Partner hat (Jellouschek spricht in diesem Zusammenhang von Lebensthemen). Es geht darum, den anderen besser zu verstehen. Je besser wir den anderen auch in seinem geschichtlichen Geworden-Sein kennen lernen - und da gehören seine früheren Beziehungen zu Eltern oder Geschwistern in der Herkunftsfamilie ebenso dazu wie die früheren Beziehungserfahrungen in Liebesbeziehungen – desto eher und

Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

besser können wir ihn verstehen. Wir kennen dann auch seine „wunden Punkte“, die wir manchmal unbeabsichtigt triggern, und können vielleicht mit etwas mehr Verständnis mit seiner Reaktion umgehen.

## **Sich füreinander entscheiden und sich aufeinander einlassen**

Immer mehr Frauen und Männer vermeiden diesen Schritt der Verbindlichkeit. Bei jungen Paaren gibt es eine Tendenz, dass sie sich erst relativ spät, wenn überhaupt zu einem Statement bewegen wie diesem: „Mit dir will ich leben. Wir wollen ein Paar sein!“ Sie bleiben, was Beziehungen und sexuelle Erfahrungen angeht, in der „Probierphase“, in der auch möglichst alles möglich sein soll, und schieben deren Ende immer weiter hinaus. Die unbegrenzte Zahl der Wahlmöglichkeiten von Partnern und Lebensformen schafft immer wieder die Unsicherheit: „Ist er/sie wirklich der/die Richtige? Möglicherweise gibt es da jemanden, den ich noch viel mehr lieben und der mich viel mehr lieben könnte?! Wenn ich mich jetzt entscheide, woher weiss ich denn, dass es nicht genau das Falsche ist und ich etwas Besseres verpasse?“

Wie kann dem abgeholfen werden? Zwei Überlegungen bieten sich an. Die erste: Sie müssen sich darüber klar werden, dass es unser Schicksal ist, dass wir Entscheidungen für die Zukunft treffen müssen, ohne dabei eine vollständige Sicherheit zu haben, dass sie die richtigen sein werden. Die zweite: Auch wenn ich mich nicht entscheide, entscheide ich mich (Sachse). Wenn ich nämlich darauf warte, bis der oder die kommt, den ich ohne jeden Zweifel als den/die 100% Richtige erkenne, warte ich vergebens. Jellouschek möchte junge Menschen ermutigen, wieder mehr ihrer Intuition zu vertrauen und diese nicht durch die heutigen unendlich vielen anderen Möglichkeiten ständig infrage zu stellen. Dabei können folgende Leitfragen helfen: Was spürst du in der Begegnung mit dem anderen? Welche Fantasien bezüglich der Zukunft dieser Beziehung tauchen in dir auf? Wie ist das im Vergleich zu früheren Beziehungen, die du gehabt hast? Was sagt dein Herz, was dein Verstand?

Sich für jemanden zu entscheiden, bedeutet damit nach Sachse, Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Motiven zu haben. Erst dieser ermöglicht es, sich zu orientieren, sich zu binden und auch sich abzugrenzen. Es braucht nämlich, wie Jellouschek betont, beides: Die Treue zu sich selbst und die Treue zum anderen.

## **Sich Verletzungen immer wieder vergeben – Vertrauen wieder aufbauen**

Jellouschek führt weiter aus, wie wichtig es ist, dass Paare lernen, sich immer wieder zu vergeben. Denn Verletzungen sind unvermeidbar. Und Verletzungen können von dem, der sie verursacht hat, nicht wiedergutmacht werden. Wiedergutmachung allein im Sinn eines Ausgleichs ist in Liebesbeziehungen unmöglich. Wer die Liebe zum anderen verletzt, kann

### Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

daraufhin tun und leisten, was er will, er wird dadurch keinen „Ausgleich“ beim anderen erreichen. Sein Liebes-Konto bleibt im Minus – es sei denn, der andere verzeiht im die Verletzung. Verletzungen können nur dadurch wieder gut werden, dass der Verletzte dem Verletzenden verzeiht. Nur Verzeihen stellt die Liebe wieder her, kann sie sogar vertiefen und reifer machen. Das bedeutet: Für eine von Liebe getragene Beziehung braucht es die Beherrschung der Kunst des Verzeihens. Und weil wechselseitige kleinere Alltagsverletzungen unvermeidlich sind, kann man generell sagen: Eine glückliche Partnerschaft ist die Verbindung von zwei Verzeihenden.

#### Die notwendigen Schritte zum Vergeben:

Auch nach den Erfahrungen von Paarpraxis haben sich folgende von Jellouschek beschriebenen Schritte auf dem Weg zur Versöhnung als hilfreich erwiesen:

- 1) Ansprechen der Verletzung
- 2) Anerkennen der Tatsache der Verletzung durch den Verletzenden
- 3) Wirkliches Verstehen der Verletzung des Verletzten und Bitte um Verzeihung durch den Verletzenden
- 4) Ausdrückliches Vergeben durch den Verletzten
- 5) Erhöhte Achtsamkeit im weiteren Zusammenleben in Bezug auf den die Verletzung betreffenden Umstand

Nach der Erfahrung von Paarpraxis ist es als weiteren Schritt - entsprechend Schritt 3 - oft notwendig, die verletzende Handlung (zum Beispiel die Gründe für die Untreue) aus Sicht des Verletzenden wirklich zu verstehen. Denn so kann ein Unterschied gebildet werden im Hier und Jetzt: Was ist heute anders, welche Entwicklungsschritte haben wir als Paar oder hast du als Person hinter dir, was haben wir verändert, damit ich wieder vertrauen kann, dass du es nicht wieder tun wirst?

#### Im Einzelnen:

Zunächst braucht es das Mitteilen der Verletzung. Das tönt selbstverständlich, ist es im Alltag vieler Paare gerade bei kleineren Verletzungen aber keineswegs. Viel zu oft frisst ein Verletzter seine Verletzung in sich hinein, bis es eines Tages als ganzer Haufen wie eine Lawine über den anderen hereinbricht. Merke ich also, dass ich mich durch ein Verhalten des anderen verletzt fühle, ist es wichtig, *dies zeitnah anzusprechen*. Meist ist es eine Illusion zu glauben, durch das „Darüber-Hinweggehen“ komme man und komme die Partnerschaft von alleine darüber hinweg.

Als zweites braucht es die Anerkennung der Verletzung des Verletzenden. Die grösste Gefahr besteht hier darin, dass der Verletzende sich rechtfertigt und versucht, sich herauszureden. Es geht jedoch nicht um die Frage der Schuld oder Verantwortung, sondern allein um die Tatsache, dass der andere verletzt ist. Natürlich kann es hilfreich sein, wenn er



Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

*anschliessend* eine Erklärung für sein Verhalten geben kann: was führte dazu? Was ist heute anders, so dass ich darauf vertrauen kann, dass es nicht wieder passiert?

Zunächst wichtiger ist aber im dritten Schritt, dass der Verletzende bemüht ist, genau zu verstehen, weshalb für den anderen das Verhalten verletzend war. Dieses Gespräch kann zum Beispiel so schliessen: „Ich habe nun verstanden, dass mein Vergessen dich sehr verletzt hat, weil es in dir das Gefühl auslöst, dass du mir nicht wichtig bist. Und dieses Gefühl ist für dich besonders schlimm, weil du es als Kind zuhause immer wieder so erlebt hast. Ich verstehe, dass mein Vergessen dich so verletzt hat. Bitte verzeih mir.“ Die Bitte um Verzeihung verlangt Demut, weil der Verletzende hier seine Ohnmacht eingesteht und seine Angewiesenheit auf den anderen zum Ausdruck bringt – ich bin jetzt darauf angewiesen, dass du mir verzeihst, sonst bleibt die Verletzung bestehen, ich kann nichts dagegen machen.

Als vierten Schritt braucht es die Vergebung. Vergebung bedeutet „es gut sein lassen“. Und das bedeutet insbesondere den Verzicht auf weitere Vorwürfe, auf Rachegeanken und auf Rachehandlungen. Diesen Schritt muss der Verletzte selbst tun. Verzeihen ist ein Willensakt des Verletzten, ein eigener Entschluss, den ihm niemand abnehmen kann und zu dem ihn niemand zwingen kann. Vor allem der Verletzende kann die Verzeihung des Partners nicht bewirken und auch nicht fordern. Merke: Was verziehen ist, ist nur dann wirklich verziehen, wenn es im Austausch der beiden Partner nicht mehr als Vorwurf verwendet wird. Natürlich geht es nicht darum, das Thema zu tabuisieren, es soll in die Paargeschichte integriert werden. Aber als Vorwurf in aktuellen Konflikten soll es nicht mehr verwendet werden.

Als Letztes braucht es für die Zukunft mehr Achtsamkeit des Paares in Bezug auf die verletzende Handlung. Es geht darum, eine neue Vereinbarung zu finden, wie mit diesem Thema umgegangen werden soll, oder wie mit künftigen ähnlichen Verletzungen, falls sie mehr oder weniger unvermeidlich sind, umgegangen werden soll.

## Lob der Eifersucht

Vorbemerkung: Das Buch wäre nicht vollständig geworden, hätte Hans Jellouschek nicht auch dem Thema Eifersucht ein eigenes Kapitel gewidmet. Zwischen dem behandelten Bedürfnis nach sicherer Bindung, der sexuellen Treue und der Eifersucht besteht ein wichtiger Zusammenhang. Eifersucht gab es in der Menschheit wohl immer, und deshalb halte ich die Hypothese als gut belegt, dass sie ein ganz natürliches Gefühl ist. Trotzdem schämen sich heute viele Menschen dafür, dass sie es erleben. Gerade das Beziehungskonzept „Polyamorie“ sieht es als besonders reif und fortgeschritten an, wenn man sich der Eifersucht vollständig entledigt und dem Partner auch andere intime Liebesbeziehungen erlaubt. Interessanterweise scheitert die Polyamorie auf Dauer immer wieder genau an der Eifersucht, oder entsprechend der Hypothese im Buch, am Fehlen der sicheren, geborgenen Bindung. Menschen, die ihr eigenes Konzept der freien Liebe oder der Polyamorie vertreten, stellen sich gerne als besonders selbsterfahren, weise und reif dar.

### Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Das könnte man auch als überheblich empfinden. Ich persönlich halte folgende Gegenthese für mindestens so überzeugend: Ein selbsterfahrener, reifer Mensch, der Zugang zu seinen Bedürfnissen hat und nicht selbstentfremdet ist, weiss, dass er für eine lebendige, echte Liebe zumindest auf Dauer die sexuelle Treue seines Partners braucht. Er grenzt sich deshalb gegen allfällige Wünsche seines Partners nach Öffnung der Beziehung ab, und er steht dazu. Das hat nichts mit Unreife zu tun, im Gegenteil! Es spricht dafür, dass er sicher gebunden und wirklich beziehungsfähig ist. Denn könnte nicht auch argumentiert werden, dass jene, die sich eine offene Beziehung wünschen, oder die sich darauf einlassen, noch nicht wirklich bei sich angekommen sind? Dass sie noch nicht wirklich wissen, was ihnen gut tut, was sie aushalten können, und was nicht?

Auch für Jellouschek ist Eifersucht kein Gefühl unreifer Personen, oder etwas, was man sich abtrainieren müsste. Er macht jedoch eine wichtige Unterscheidung von zwei Arten der Eifersucht:

#### Destruktive Eifersucht

Destruktiv ist die Eifersucht dann, wenn sie nicht oder kaum auf Verhaltensweisen des Partners beruht, sondern in wagen Befürchtungen, die sich in einen regelrechten Eifersuchtswahn steigern. Ihren Ursprung hat diese Eifersucht im Eifersüchtigen selbst – und zwar in einem tiefen Mangel an Selbstwertgefühl. Meist haben solche Menschen nie eine sichere Bindung zu ihren Eltern erfahren oder wurden als Kind stark mit der Eifersucht oder Untreue eines Elternteils konfrontiert. Als Erwachsener erwartet er von seinem Partner eine Art Liebe und sichere Bindung, die nur das kleine Kind bei seinen Eltern finden kann. Dies ist aber für jeden Partner eine Überforderung. Eine solche Eifersucht zerstört die Liebe. Wer unter ihr leidet, und sie bändigen möchte, kann nach der Erfahrung von Paarpraxis gut von therapeutischer Unterstützung profitieren.

#### Gesunde Eifersucht als sinnvolle Reaktion auf ein Bedrohungssignal für die Partnerschaft

Jellouschek zitiert den Leiter der Eifersuchtsprechstunde: „Wer nie eifersüchtig war auf seine Partnerin, der muss sich fragen: Liebe ich sie überhaupt?“ Die Eifersucht kann als Intuition bei einem Nebenbuhler oder einer Nebenbuhlerin aufkommen und durchaus begründet sein. Aber auch diese Eifersucht kann letztlich grundlos sein. Trotzdem kann sie verstanden werden als wichtiger Hinweis auf eine Störung der Liebe durch etwas Drittes. Dieses Dritte kann ein potentieller anderer Partner sein, aber auch der Beruf, die Kinder, Kollegen oder ein Hobby. Leichte Anzeichen von Eifersucht sind durchaus ein Zeichen angemessener Aufmerksamkeit, mit der ich auf die Beziehung achte! Wenn sie in einer Beziehung ganz fehlt, so ist das für Jellouschek ganz und gar kein sicheres Zeichen dafür, dass in dieser Beziehung „alles in Ordnung“ ist. Denn Eifersucht kann auch ein Zeichen dafür sein, wie wichtig dem Partner, der sie spürt, die Beziehung zum anderen ist. Eifersucht gehört deshalb zu einer Liebe, die lebendig und treu sein will, dazu.