

## Hans Jellouschek: Warum hast du mir das angetan – Untreue als Chance

Zusammenfassung/Rezension: Marco Ferrari

### Vorbemerkung zur Zusammenfassung/Rezension

Das Anliegen von Hans Jellouschek ist es, möglichst unvoreingenommen die systemischen und psychologischen Zusammenhänge zu sehen und zu würdigen, die wirksam sind, wenn es zu Aussenbeziehungen kommt. Er tut dies mit Blick auf Konstellationen, in denen an der Stammbeziehung schon vorher irgendetwas nicht mehr ganz stimmt und ein Partner sich auf eine Aussenbeziehung eingelassen hat. Damit sind in der Tendenz jene in der Praxis durchaus auftretenden Fälle ausgeklammert, in denen es zu Untreue kommt, ohne dass an der Stammbeziehung etwas „faul“ ist, oder in denen die Untreue sich nicht auf irgendwelche „Defizite“ des Untreuen zurückführen lässt. Die Ausführungen des Autors klammern somit nicht zwingend jene Fälle von Untreue aus, in denen die Ursache einseitig ist, in denen also ein Partner trotz guter Beziehung zum Beispiel käufliche oder anonyme Sexualkontakte hat.

In meiner paartherapeutischen Arbeit integriere ich das Konzept von Hans Jellouschek und kombiniere es mit dem auf der Website beschriebenen, verhaltenstherapeutischen Ansatz von Gordon/Snyder/Baucom. Ich erachte die Haltung von Hans Jellouschek auch als sehr gut kompatibel mit dem klärungsorientierte Therapieansatz von Rainer Sachse, den ich in meinen Behandlungen ebenfalls soweit möglich mitberücksichtige. Schliesslich steht Jellouschek weitgehend auch nicht im Widerspruch zu den Empfehlungen von Ulrich Clement im Umgang mit Untreue, zumindest was den Umgang mit Offenheit und die Behandlung der Untreue betrifft.

### Einleitung

Sobald einer der Partner eine Aussenbeziehung eingeht, ändert sich in jedem Fall die Situation der Zweierbeziehung grundlegend. Jeder wirkt dann auf jeden ein. Die Aussenbeziehung wirkt auf die Stammbeziehung, genau wie auch die Stammbeziehung die Aussenbeziehung beeinflusst und ihren spezifischen Charakter mitbestimmt.

In heutigen Beziehungen geht es zentral um Erwartungen an die Liebe, also um Gefühle, die entweder vorhanden sind oder auch nicht (mehr). Die „Treue zu sich selbst“ bekommt einen immer zentraleren Stellenwert – und sie gerät immer häufiger mit der „Treue zum anderen“ in Konflikt. Wenn Partner sich heute treu sind, tun sie es immer weniger aus familiären, ökonomischen oder weltanschaulichen Gründen wie das früher der Fall war, sondern vor allem deshalb, weil es implizit vereinbart ist und weil sie die Beziehung als subjektiv

befriedigend und sinnhaft erleben. Ist dies nicht mehr der Fall, sind Partner eher bereit, sich auf eine Aussenbeziehung einzulassen. Passiert dies, geht es selten ohne schwere Verletzung und Leid ab, es kommt zu tiefen Einschnitten in das bisherige Leben und manchmal zu einer grundlegenden Neuorientierung aller Beteiligten. Das „Auftauchen“ des Dritten stellt somit ein zutiefst krisenhaftes Ereignis dar. Der hinzutretende Dritte destabilisiert, er verunsichert und macht orientierungslos. So muss das Entstehen von Beziehungsdreiecken als kritisches Lebensereignis bezeichnet werden, das Stress verursacht und das Bewältigungspotential von Beteiligten stark herausfordert und manchmal überstrapaziert. Das alte Gleichgewicht des Paares wird besonders nachhaltig durcheinander gebracht. Denn die Aussenbeziehung gilt immer noch als nicht vorhersehbares Lebensereignis – jedenfalls nimmt man es in der Regel nicht im gemeinsamen Gespräch vorweg und stellt sich nicht mit konkreten Szenarien darauf ein. Der Stress wird auch durch die moralische Bewertung der Aussenbeziehung erhöht. Nicht vorhersehbare kritische Lebensereignisse wie eine Krankheit sind in der Regel unvermeidbare Schicksalsschläge, eine Aussenbeziehung aber entsteht durch freien Entschluss. Damit kommt das Thema Schuld ins Spiel und haftet dem Ganzen der Geruch des Schändlichen an. Weder als Involvierter noch als Betrogener kann man offen darüber reden, ohne sich Peinlichkeiten aller Art auszusetzen. So unterschiedlich die Gründe für die Aussenbeziehung und die Art der Stammbeziehung ursprünglich waren, eines haben alle Aussenbeziehungen gemeinsam: Sie stürzen alle in eine tiefe Krise. Jeder Versuch, diese zu bewältigen, beginnt mit einer Beschreibung dessen, was passiert ist.

### **Verschiedene Arten der Beschreibung**

Die Art und Weise, wie das Ereignis beschrieben wird, hat eine enorme Bedeutung für den Bewältigungsprozess:

- **Moralisierende Beschreibungen:** Sie operieren mit eindeutigen Schuldzuweisungen. Den Beteiligten werden die Rollen von Opfern und Tätern zugeschrieben, etwa so: Beim klassischen Dreieck ist die junge Geliebte die Verführerin, die der braven Ehefrau den Mann abspenstig macht. Der Mann wird dabei als in Liebesdingen eher naiv und in sexueller Hinsicht schwach angesehen. Diese Schwäche nutzt die Verführerin aus. Eine derartige Beschreibung hat den Vorteil, dass der Mann ebenfalls zum Opfer wird, und es wird verhindert, dass die Achse zwischen den Partnern zerbricht. Beide werden ja zu Opfern der schlimmen Verführerin. Sie wird zum Sündenbock gestempelt. Ist der Betrogene der Mann, wird häufig immer noch die Frau moralisch schwer verurteilt: War es beim Mann noch ein verzeihlicher Fehltritt aus Schwäche, ist es bei Frauen ein unverzeihliches Verbrechen. Die Frau wird als Egoistin oder als rücksichtslose Selbstverwirklichungs-Fanatikerin angeklagt.

Auch hier hilft die moralisierende Beschreibung dem Betrogenen, ein Stück Selbstachtung zu bewahren. Sie hat eine Ich-stützende Wirkung. Freilich hindert sie Betroffene daran, ihren eigenen Anteil am Geschehen und ihre eigene darin enthaltende Entwicklungschance wahrzunehmen. In der Untreue wird die Erfahrung von Schuld gemacht. Nach Meinung von Rosmarie Welter-Enderlin stellt jede Aussenbeziehung einen Verrat an der ursprünglichen Paarutopie dar, von der die beiden Partner inspiriert waren, als sie sich kennenlernten. Moralisierende Beschreibungen haben immer zum Ziel, den alten Zustand vor der Dreiecksbeziehung wieder herzustellen. Eine Krisenbewältigung im Sinne einer Weiterentwicklung durch Integration des kritischen Lebensereignisses in die bestehende Paarbeziehung wird dabei sehr erschwert.

- Bagatellisierende Beschreibungen: sind als Gegenreaktion gegen die moralisierende zu verstehen. Sie lehnen den Anspruch auf Ausschliesslichkeit als quasi unnatürlich ab. Wenn sich ein sexueller Aussenkontakt ergibt, dann wird es als Problem des Betrogenen angesehen, damit fertig zu werden. Es bleibt seine Sache, das zu bearbeiten. Eine andere Möglichkeit, die sich aus der bagatellisierenden Beschreibung ergibt, ist der Versuch, das Dreieck offen zu leben. Moralisierende Beschreibungen werden der existenziellen Betroffenheit, die das Ereignis auslöst, nicht gerecht. Sie sind der Versuch, einem kritischen Lebensereignis den Krisencharakter zu nehmen. Das kann aber nicht gelingen, denn auf der emotionalen Seite steht eine völlige andere Realität entgegen.
- Pathologisierende Beschreibungen: führen die Untreue auf psychische Defizite eines oder mehrerer Beteiligten zurück. Es besteht kein Zweifel, dass derartige Defizite eine Rolle spielen können. Es ist aber unschwer zu erkennen, dass diese Beschreibung in den übrigen Fällen bloss eine moderne, psychologisierte Variante des moralischen Beschreibungstypus ist. Meist werden die psychischen Defekte des Untreuen als Ursache der Untreue herangezogen. Diese Erklärungsvariante ist wiederum selbstwertschützend für den Betrogenen. Der Untreue soll damit aufgefordert werden, schleunigst Therapie zu machen, damit er Affären nicht mehr nötig habe. Zu dieser Beschreibung wird nach der Erfahrung von Jellouschek vor allem im intellektuellen Milieu gegriffen.
- Funktionalisierende Beschreibungen: Sie sehen die Entstehung der Dreiecksbeziehung in einer Kombination von Gründen und geben der Aussenbeziehung eine Notwendigkeit, um das Gleichgewicht einer gestörten Paarbeziehung wieder herzustellen. Diese Perspektive ist manchmal angemessen, sehr oft aber reicht sie nicht aus.

- Entwicklungsorientierte Beschreibungen: Diese sehen in der durch die Aussenbeziehung ausgelösten Krise eine Aufforderung zum Wandel. Das alte Gleichgewicht soll aufgehoben werden zugunsten eines Wandlungsprozesses, der zu einem neuen Gleichgewicht führt, das in der Krise zwar noch nicht bekannt, geschweige denn erreicht ist, das aber der Motor ist, der zur gegenwärtigen Krise antreibt. Das Dreiecksgeschehen wird also zum „Vorboten von Wandel“. Diese Beschreibung geht an das kritische Lebensereignis heran mit der Frage: „Wozu wird diese Krise einmal gut gewesen sein?“ Jellouschek (und auch Paarpraxis) schliesst sich dieser Sichtweise an.

Wenn Paare mit Untreueproblematik in Therapie kommen, ist es eine der zentralen und ersten Aufgaben eines Therapeuten herauszufinden, in welcher Weise die Untreue beschrieben wird. Denn diese Beschreibungen sind immer die Grundlage für geeignete oder nicht geeignete Bewältigungsstrategien. Man kann es als wesentliches Ziel des Therapieprozesses ansehen, mit Hilfe des Therapeuten eine neue Beschreibung zu finden. Im integrativen Konzept von Jellouschek werden die wichtigsten Gesichtspunkte aus den oben angeführten Beschreibungsmustern aufgegriffen und in einen Zusammenhang gestellt. Das kritische Lebensereignis hat meist auch die Funktion, in der Gegenwart einen Ausgleich zu schaffen, und sie ist auch das Ergebnis einer bestimmten, in der jeweiligen Herkunftsfamilie grundgelegten Lerngeschichte. Das heisst in Bezug auf die Gegenwart: Welche Entwicklungsmöglichkeit kündigt sich im gegenwärtigen Kontext des Beziehungsdreiecks an? Und das heisst in Bezug auf die Vergangenheit: Welche in der Herkunftsfamilie unerledigten Entwicklungsaufgaben werden in dieser Dreiecksbeziehung wiederbelebt? Und schliesslich: Was zunächst als Problem oder sogar als Katastrophe erlebt wird, soll letztlich als ein biographieförderndes Ereignis deutlich werden und damit eine völlig neue Bewertung im Hinblick auf die Zukunft erhalten.

### **Aussenbeziehung als Ausgleichsversuch**

Jellouschek setzt voraus, dass der Aussenbeziehung eine Mangelsituation in der Zweierbeziehung vorausgeht, auch wenn diese Ausgangslage, wie er zu Recht einräumt, natürlich nicht in jedem Fall zutrifft. Wenn sich Ursachen in der Beziehung finden lassen, dann ergibt sich folgende Frage: Welches derzeitige Ungleichgewicht zwischen den Partnern soll durch die Aussenbeziehung ausgeglichen werden? Der Entschluss, sich auf eine Affäre einzulassen, wird damit aus der Art und Weise, wie die Partner ihr Zusammenleben organisiert haben, verständlich zu machen versucht. Jellouschek führt aus, viele Beziehungen zwischen Frauen und Männern hätten nicht den Charakter sekundärer, sondern primärer Vertrautheit im Sinne einer Quasi-Eltern-Kind-Beziehung. Eine solche

Vertrautheit blockiert die Sexualität. Die/der Geliebte repräsentiert dann das erregende Fremde, mit dem auch sexuelles Erleben wieder möglich wird. Die Partner in der Stammbeziehung dagegen haben aber oft den sexuellen Reiz verloren, weil zwischen ihnen mit Kindern eine Art Primärfamilie hergestellt wurde, in der sie sich zwar geborgen fühlen, in der es aber langweilig ist. In solchen Konstellationen, die im Detail stark variieren können, führt die Affäre dazu, dass die Paare mit einer wesentlichen Imbalance ihrer Beziehungsgestaltung konfrontiert werden. Es kann auch um Polaritäten zwischen Geben und Nehmen oder Bestimmen und sich anschliessen gehen. Wenn der eine Partner dauerhaft mehr gibt, kann es für den andern immer aussichtsloser werden, aus der Schuldnerposition herauszukommen. Die Frau gerät etwa immer mehr in die Rolle der gebenden Mutter, und der Mann wird immer mehr zum undankbaren Jungen. Weil ihm diese Position nicht mehr gefällt, baut er sich vielleicht eine Gegenposition auf, von der aus er seine Machtkämpfe gegen die Frau inszeniert, bis er sich schliesslich gar auf eine Affäre einlässt. Die Treue fühlt sich dann im Recht und moralisch in der Position des Gläubigers, den Untreuen empfindet sie als besonders unverschämt. Sie sieht dabei nicht, dass sie ebenfalls einen Anteil hat, indem sie massgeblich dazu beitrug, aus einer ebenbürtigen Partner- eine Eltern-Kind-Beziehung zu machen. Hätte sie sich verweigert, wäre dies die angemessene Konfrontation für den Mann gewesen. Vielleicht hätte es dann keiner Aussenbeziehung bedurft, um die beiden wachzurütteln. So aber trug die Gebende, so gut es gemeint war, dazu bei, dass aus der Zweier- eine Dreierbeziehung wurde.

Rainer Sachse würde es als frustrierte Beziehungsmotive (Grundbedürfnisse) umschreiben; Wenn ein Partner sein primäres Beziehungsgrundbedürfnis, z.B. Anerkennung oder Signale von Wichtigkeit, nicht mehr erhält, gleich er diesen Mangel in der Aussenbeziehung aus. Die Entstehung der Aussenbeziehung kann damit als der Versuch eines Ausgleichs einer über Jahre hin entstandenen Ungleichgewichtigkeit in der Stammbeziehung gesehen werden. Die Aussenbeziehung bringt also ein Thema hoch, das sowohl den Treuen wie auch den Untreuen in gleicher Weise existenziell betrifft. So geht es oft: Die Schiefelage in der Beziehung ist schon lange da, und erst die Aussenbeziehung macht sie den Beteiligten im Bewusstsein zugänglich. Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen geht es nach Jellouschek in der Paartherapie darum, die Lebensthemen, die durch die Aussenbeziehung deutlich wurden, herauszuarbeiten.

### **Aussenbeziehung und Paargeschichte**

Das gegenwärtige Beziehungsmuster sollte aber nicht losgelöst von der Beziehungsgeschichte betrachtet werden. Der Blick in die Beziehungsgeschichte hat das Anliegen, die darin erkennbaren Zukunfts- und Entwicklungsschritte aller Beteiligten

herauszuarbeiten. Männer, die ihre Stammbeziehung als ausgetrocknet erleben und von den nun älter werdenden Kindern nicht mehr so gebraucht werden, erleben die Affäre zu einer jüngeren Frau oft als so etwas wie eine zweite Jugend. Solche Männer haben oft Probleme mit dem herannahenden Alter. Je mehr sie ihr Leben ausschliesslich von der Leistung her verstanden haben, desto tiefer wird die Krise, wenn das Ende dieser Leistungsfähigkeit in Sicht kommt. Eine junge Geliebte scheint das Gespenst des Alters zu vertreiben. Das ist ein zentraler Grund, warum manche Männer durch eine solche Liebe derart „aus dem Häuschen“ geraten. Unter dem Lebenszyklus-Aspekt, der auch in anderen Beispielen ähnlich zum Ausdruck kommt, erscheint die Aussenbeziehung immer wieder als Versuch, angesichts der schwindenden Zeit ungelebtes Leben nachzuholen. Wenn eine wichtige Phase im Lebenszyklus ausgelassen wurde, scheint eine Aussenbeziehung oft der Versuch zu sein, nochmals an den übersprungenen Punkt zurückzukehren.

Die Aussenbeziehung kann aber auch die Konsequenz einer langen Kette von gegenseitigen Verletzungen sein. Dies kann etwa ein Vorwurf sein an den Mann, er befriedige sich ja nur selber, wenn er mit ihr schlafe. Dieser Vorwurf kann seinerseits daraus entstehen, dass der Mann sich nicht oder nur ungenügend um die Bedürfnisse seiner Frau kümmert und sie das Gefühl hat, all ihr Einsatz für die Beziehung oder für die Familie gehe ins Leere. Dieses Klären und Besprechen der gegenseitigen Verletzungen wird in der Paartherapie manchmal viel wichtiger als die Tatsache der Aussenbeziehung. Nun erst wird deutlich, was alles in dieser Beziehung schwelte. Diese Auseinandersetzung mit der Geschichte wechselseitiger Verletzungen kann zwei Ergebnisse zeitigen: Das eine ist gegenseitiges Verstehen, Anerkennen und Verzeihen. Das andere ist, dass einer oder beide feststellen, dass die Liebe unter der Ascheschicht der Verletzungen im Laufe der Jahre tatsächlich erloschen ist. In diesem Fall ist eine Trennung die Konsequenz.

Die Aussenbeziehung kann auch einen unstimmigen „ursprünglichen Beziehungsvertrag“ sichtbar machen. Unter Beziehungsvertrag versteht Jellouschek hier nicht eine ausdrückliche Vereinbarung am Anfang der Beziehung, sondern das, was die beiden unbewusst „ineinanderhaken“ lässt, weil es von den ungestillten Sehnsüchten und Bedürfnissen der beiden so gut zueinander passt. Ein solches Beispiel könnte etwa die unbewusste Annahme sein: „Ich Mann, hole dich Frau aus deiner schweren Situation heraus, und dafür lässt du dich nach meinem Idealbild formen.“ Die Aussenbeziehung kann so als Reaktion der Enttäuschung auf den „Verrat“ am ursprünglichen „Paarmythos“ sein. Diese Utopie motiviert Paare dazu, es miteinander zu versuchen. Sie enthält illusionäre Träume von Anerkennung und Bedürfnisbefriedigung, wie sie in erwachsenen Partnerschaften völlig unrealistisch sind, was nach Jellouschek mit unerledigten Angelegenheiten aus der Herkunftsfamilie zusammenhängt. Sie enthält aber auch die besten Möglichkeiten dieses Paares und stellt damit eine Ressource dar. Es ist interessant, dass die Frage nach der Beziehungs-Utopie

die Stimmung in der Beratungssituation vollständig verändern kann. In der Aussenbeziehung kann die ursprüngliche Utopie der eigenen Beziehung aufblitzen: „Das habe ich mir eigentlich von dir gewünscht“, oder: „Ich hatte mir erhofft, das mit dir leben zu können!“ So kann eine Aussenbeziehung eine Art Katalysator sein, der das ursprüngliche Beziehungspotential wieder zum Vorschein bringt und dem Paar zu einem neuen Aufbruch führen kann.

Jellouschek geht zusammenfassend davon aus, dass eine Paarbeziehung am Anfang viele Elemente unreifer Beziehungen enthält, die eigentlich in frühere Phasen der Entwicklungsgeschichte gehören und noch nicht überwunden sind. Darum tragen Paarbeziehungen am Anfang oft vielfältige Züge von Eltern-Kind-Beziehungen, die erst im Laufe der Entwicklung einer Beziehung überwunden und in reifere, erwachsenere Formen von Beziehung überführt werden:

- Phase der Verschmelzung: Die Ich-Grenzen verschwimmen, das Paar erlebt sich als Einheit.
- Phase des Widerstands gegen die Verschmelzung: Einer der Partner beginnt sich vom Pol „Bindung“ wegzubewegen, weil sich das Bedürfnis nach mehr Eigenständigkeit meldet. Die Beziehung wird offen oder versteckt konflikthaft. Sie kämpfen gegeneinander wie Kinder gegen „böse“ Eltern. Zum Beispiel wird jetzt die Frau für den Mann wie eine festhaltende Mutter und der Mann für die Frau wie ein abweisender oder überdominanter Vater. Die beiden sind noch keinesfalls voneinander gelöst, sondern im Gegenteil immer noch symbiotisch aneinander gebunden, jedoch mit negativen Vorzeichen.
- Phase der Distanzierung und Differenzierung: Sie beginnt, wenn einer der Partner oder beide den Schritt in echte Selbstverantwortung macht. Im Idealfall übernimmt nun jeder der beiden die Verantwortung für seine eigenen Defizite und entlässt den anderen aus der Verantwortung dafür.
- Phase der Wiederannäherung: Nun setzt die Bewegung zurück zum Pol „Bindung“ wieder ein. Ähnlich wie die zweite Phase ist diese vierte Phase der Wiederannäherung eine Übergangsphase, und damit eine Phase der Unsicherheit. Viele Paare sichern diesen Vorgang ab, indem sie nun einen neuen Beziehungsvertrag verfassen, in dem die Individualität des einzelnen stärker zum Zuge kommt.
- Phase der Vereinigung auf einer reiferen Stufe: Der Zugewinn an Autonomie aus der vierten Phase ist integrativer Bestandteil ihrer Beziehung. Eigenständigkeit wird nicht mehr als Verrat an der Beziehung erlebt. Der andere wird nicht mehr als Erweiterung des eigenen Ichs (erste Phase), nicht mehr als Einschränkung des eigenen Ichs

(zweite Phase), sondern als Herausforderung zur Entwicklung des eigenen Ichs erlebt. In der dritten Phase, der Phase der Distanzierung, droht der andere zeitweise unwichtig zu werden, weil die eigene Person stärker in den Vordergrund rückt. In der fünften Phase ist er dagegen wieder ausserordentlich wichtig, aber nicht mehr, um ihn symbiotisch einzuverleiben wie in der ersten Phase oder ihn abzustossen wie in der zweiten, sondern als ein echtes Gegenüber, an dem ich mich orientiere, an dem ich mich reibe, mit dem ich zusammen kreativ Neues entwickle.

Die Darstellungsweise ist notwendigerweise idealtypisch. Die Phasen können ineinander verschmelzen und es können mehrere „Durchläufe“ notwendig sein. Je nachdem, in welcher Entwicklungsphase sie auftreten, können Dreiecksbeziehungen also sehr unterschiedliche Krisen der Paarbeziehung signalisieren. Es gibt auch Paare, die jahrelang in einer Phase, zum Beispiel der Widerstandsphase, stecken bleiben.

Wenn die Aussenbeziehung zu ernsthaft geworden und die Entscheidung zwischen den beiden möglichen Partnern unklar ist, erachtet Jellouschek es als oft angemessen, folgenden Schritt zu tun: Der Untreue geht an einen „dritten Ort“, das heisst, dass er weder in der alten Situation bleibt, noch mit der Geliebten zusammenzieht, sondern sich vorläufig trennt und ein eigenes Zimmer nimmt. Die Stammbeziehung wird sozusagen „sistiert“. Entwicklungen in alle Richtungen sind so möglich. Sowohl die alte wie auch die neue Beziehung stehen auf dem Spiel. Der dritte Ort verhindert, dass ein heilloses Beziehungs-Durcheinander entsteht, in dem mit Hilfe der einen die andere Beziehung aufgelöst wird. Die klare Distanzierung von beiden Partnern gibt dem Untreuen zudem die Chance, aus der Distanz beide Beziehungen zu betrachten. Männer als Betrogene haben häufiger Mühe, eine solche Distanzierungsphase auszuhalten. Es kann sich im Übrigen auch um eine Distanzierung den Sinne handeln, dass die Aussenbeziehung dem Untreuen auf der Suche nach sich selber hilft, weil das Paar in der Distanzierungsphase stecken geblieben ist. Männer verhalten sich in solchen Situationen oft nach dem Motto „alles oder nichts“: entweder eine Symbiose mit dir oder gar keine Beziehung! Tiefenpsychologisch gesehen ist hinter diesem Beziehungsmotto eine frühe Bindungsproblematik zu vermuten. Der kleine Junge im Mann wendet sich verzweifelt von der Mutter ab, die ihre Zuwendung seiner Kontrolle entzieht. Der Treue nimmt sich dadurch die Chance zur Reifung, denn meist stürzt er sich in die nächste Beziehung, die er wieder nach dem „alles-oder-nichts-Motto“ führt, was nicht selten bald wieder zum Scheitern führt.

### **Aussenbeziehung und Herkunftsfamilie**

Es ist keinesfalls nötig, in jedem Fall in der frühen Vergangenheit der Partner zu graben. Oft ist es aber nützlich und sogar notwendig, jene Beziehungserfahrungen in den



Verstehensprozess einzubeziehen, welche die Betroffenen vor allem mit ihren Eltern gemacht haben. Die Hinwendung zur Vergangenheit soll deutlich machen, welche Beziehungserfahrungen das Entstehen von Aussenbeziehungen begünstigen und im Erleben der Aussenbeziehung wiederbelebt werden. Damit lässt sich das Geschehen von der Vergangenheit her neu verstehen. Die Beschäftigung mit der Vergangenheit zeigt Entwicklungsaufgaben, die „liegendeblieben“ sind. Diese unerledigte Aufgabe kann als „Verstrickung“ in eine Beziehung gesehen werden, also als eine nicht geleistete Ablösung. Nicht abgelöst oder verstrickt sind Menschen, die noch an ihre Mütter bzw. Väter gebunden sind. Solche ungelösten Bindungen liegen immer dann vor, wenn sie als Kinder entweder „zu viel“ oder „zu wenig“ an Zuwendung und Aufmerksamkeit bekommen haben. Sachse würde hier von frustrierten Beziehungsmotiven sprechen, von denen er sechs unterscheidet: Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie und Grenzen. „Zu viel“ haben sie bekommen, wenn sie für die Eltern zu sehr wichtig waren, z.B. als geheimer Partner-Ersatz. Auch in diesem Zuviel steckt im Kern das Zuwenig, nämlich das Zuwenig an *angemessener* Beachtung und Zuwendung. Die Transaktionsanalyse, der Jellouschek folgt (und von der aus auch Sachse ausgeht), neigt dazu, der Re-Inszenierung alter Beziehungskonstellationen in gegenwärtigen Beziehungen zu viel Gewicht zu geben und sie absolut zu setzen. Systemische Ansätze, die Jellouschek integriert, wiederum neigen dazu, den Gesichtspunkt der Re-Inszenierung ausser acht zu lassen und Beziehungsprobleme allein aus dem gegenwärtigen Kontext verstehen zu wollen.

#### Ungelöste Bindungen:

Das Kind muss sich von den Eltern lösen, dadurch wird es autonom. Ohne diesen Schritt bleibt die typisch kindliche Bindungsambivalenz bestehen. Die erwachsenen Partner repräsentieren dann Elternfiguren füreinander und fühlen sich aneinander gebunden wie ein Kind an die Mutter/den Vater; gegen diese Einengung wehrt sich das Kind. Nach Erfahrung von Jellouschek ist dies ein zentraler Grund, warum Aussenbeziehungen eingegangen werden. So wie der Heranwachsende Dritte ausserhalb der Eltern braucht, so such der ungelöste Erwachsene Dritte ausserhalb seiner elterlich-kindlichen Paarbeziehung.

Es gibt verschiedene Arten ungelöster Bindungen:

- Der Muttersohn: Als solchen bezeichnet Jellouschek den Mann, der sich als Erwachsener noch nicht von der Mutter gelöst hat und seinen Platz bei den erwachsenen Männern/neben dem Vater noch nicht eingenommen hat. Er ist damit innerlich nicht frei für eine andere Frau. Das Verhältnis des Muttersohns zum Männlichen ist darum gebrochen. Er steht seinem Vater entweder ressentimentgeladen oder in einem offenen Konflikt gegenüber. Weil er mit seinem Vater nicht versöhnt ist, kann er aber seine eigene Männlichkeit nicht akzeptieren und

kompensiert dies so, dass er diese in übertriebener Weise nach aussen hin zu demonstrieren versucht. Frauen fühlen sich von Muttersöhnen zuweilen stark angezogen, weil sie eine mütterliche Ausstrahlung haben. Der Muttersohn hat aber eine Tendenz zur Spaltung des Frauenbildes. Die Mutter war für ihn zugleich gute Fee und festhaltende Hexe. In Dreiecksbeziehungen wird die Ehefrau für ihn häufig zur festhaltenden Hexe und die Geliebte zur erlösenden Fee. Der Muttersohn fühlt sich letztlich nicht voll mit seiner Männlichkeit in Einklang. Es gibt zwei Ausprägungen von Muttersöhnen: Der liebe Junge und der Held.

Der liebe Junge ist der nette Kerl, immer bemühte, fürsorgliche, fast mütterliche, vor allem Frauen gegenüber. In seiner Kindheit spielten sich Nähe und Emotionalität fast ausschliesslich zwischen ihm und der Mutter ab, Körperkontakt zum Vater gab es fast nie. Wenn solche Söhne mit einer Partnerin vorstellig werden, hat die Mutter häufig das Gefühl, der Entscheid sei nicht für diese Partnerin, sondern gegen sie selber gerichtet. Wenn es dann Konflikte zwischen ihr und der Partnerin gibt, schafft es der Muttersohn in der Regel nicht, sich eindeutig auf die Seite seiner Partnerin zu stellen, sondern versucht zu vermitteln, was ihm meist von beiden Frauen übel genommen wird. Frauen können in solchen Beziehungen den Eindruck bekommen, dass sie völlig ausgesaugt werden und dass sie mit ihrem Partner noch ein zusätzliches Kind zuhause haben. Wenn das Paar Kinder hat, beginnt der Muttersohn mit diesen zu konkurrieren und rutscht der Frau gegenüber vollends in die Kind-Position. Auf ihre Forderungen reagiert er zunächst mit Rückzug und Schmollen und mit dem Hinweis, was er alles schon für sie tue und was sie denn noch alles von ihm erwarte. In Dreiecksbeziehungen findet sich der liebe Junge häufig in der Rolle des Betrogenen wieder. Er gibt seiner Partnerin zu wenig das Gefühl, ein starkes und begehrenswertes Gegenüber zu sein. Der betrogene Muttersohn erlebt häufig auch Wut über seine eigene „Liebheit“, was den Aufbruch auf die Seite des Männlichen hin signalisieren kann. Diesen Aufbruch hat er bisher immer verweigert. Er sah den Vater nur aus den Augen der Mutter und wollte nicht „so einer“ werden.

Dem zweiten Typ, dem Held, steht der Muttersohn nicht ins Gesicht geschrieben. Er ist für Frauen attraktiv, denn er ist tüchtig und stellt etwas dar. Sie spüren hinter der harten Fassade den sehnsüchtigen Jungen, und dieser berührt sie. Sie fühlen sich von ihm idealisiert, besonders wenn sie attraktiv sind. Er glaubt, in ihr endlich die Liebe gefunden zu haben, auf die er sich verlassen kann. Doch als die Bindung enger wurde, kommt auch bei ihr die „Hexenseite“ seines Frauenbildes zum Vorschein. Er erlebt seine Partnerin nun als festhaltend, nörglerisch und einengend. „Helden“ sind

häufig unter den untreuen Ehemännern mit vielen wechselnden Frauenbeziehungen zu finden. Wenn sie selbst in die Rolle des Betrogenen geraten, zeigen sie oft folgende Reaktion: sie werden sehr eifersüchtig, intolerant und manchmal gewalttätig – ganz gegen die Grundsätze, nach denen sie selber handeln. Ähnlich verhalten sie sich häufig in alltäglichen Situationen: Oft sind sie zum Beispiel ausgesprochen stark im Austeilen von Kritik, aber schwach, ja mimosenhaft empfindlich im Einstecken. Es ist das Verständnis des Kindes gegenüber seiner Mutter. Was er sich herausnimmt, darf sich die Mutter noch lange nicht herausnehmen. Sie soll stabil und zuverlässig sein. Helden haben das „Mutter-Sohn-Thema“ häufig verdrängt, es passt überhaupt nicht in ihr Selbstbild. Aber in diesem Thema ist das Thema Mannsein neu gestellt. Diese Männer müssen den Schritt zum erwachsenen Mann seelisch noch leisten. Dafür ist es unerlässlich, die unerledigten Angelegenheiten mit dem Vater nochmals anzugehen, mit dem sie häufig noch im Clinch leben.

- Die Vattertochter: Das Mädchen muss sich, um Frau zu werden, vom Vater lösen und ihren Platz bei der Mutter einnehmen. Die Vattertochter ist innerlich noch mit dem Vater gebunden und nicht frei für einen anderen Mann. Ihr Verhältnis zum Weiblichen ist gebrochen. Sie steht ihrer Mutter ressentimentgeladen oder in einem offenen Konflikt gegenüber. Weil sie mit der Mutter nicht versöhnt ist, kann sie ihre eigene Weiblichkeit bei sich nicht akzeptieren. Entweder versucht sie, diese deshalb in übertriebener Weise zur Schau zu stellen, oder sie unterdrückt sie bei sich selbst und kehrt ihre männlichen Eigenschaften hervor. Sie meidet darum oft herzliche Beziehungen zu Frauen und konkurriert mit ihnen auf zwanghafte Weise. Sie hält sich hauptsächlich unter Männern auf und bezieht daraus ihr Selbstwertgefühl als Frau. Männer fühlen sich von ihr zuweilen stark angezogen, denn sie hat etwas Belebendes und Verführerisches. Aber weil die Vattertochter einerseits am Vater festhält und sich gleichzeitig gegen ihn wehrt, fühlen sie sich schnell in dieser Ambivalenz: einerseits fühlen sie sich idealisiert und andererseits bekämpft und entwertet. In Dreiecksbeziehungen teilt sie ihr gespaltenes Bild von Männern oft so auf, dass jenes des emotional Distanzierten oder des Tyrannen zum Partner geht, und jenes des erlösenden, empathischen Helden zum Geliebten. Die Vattertochter fühlt sich letztlich nicht voll mit ihrer Weiblichkeit im Einklang. Eine Variante ist, dass sie immer wieder an verheiratete Männer und damit in die Geliebtenrolle gerät. Sie sucht sich diese unbewusst, weil sie mit diesen Männern keine eindeutige Beziehung leben muss. Es bedeutet, dass sie Uneindeutigkeit in der Beziehung zu Männern immer wieder herstellen muss. So hindert sie sich selbst in ihrer Entwicklung zum

abgelösten Erwachsenenesein. Auch bei der Vattertochter gibt es zwei Ausprägungen: Die Prinzessin oder das liebe Mädchen und die Tüchtige.

- Die Prinzessin war in der Familie der Liebling des Vaters. Durch ihre mädchenhafte Art strahlt sie dies noch heute aus. Oft besteht zwischen ihr und dem Vater bis ins Erwachsenenleben hinein eine Vertrautheit, der gegenüber die Ehefrau keine Chance hat. Als Kind lernte sie, ihrem Vater zu gefallen und ihn – anders als die Mutter – durch Witz, Charme und Liebenswürdigkeit zu erfreuen. Sie entwickelte ein reichhaltiges, erotisch getöntes Verhaltensrepertoire, womit sie sich gleichzeitig den Zugang zur Mutter erschwerte, weil sie zu deren Rivalin wurde. Damit kommt sie aber oft mit dem Weiblichen und Mütterlichen überhaupt in Konflikt. Das alles bedeutet nicht, dass zwischen ihr und dem Vater tatsächlich eine erotische Beziehung besteht. Dies tut es meist nicht. Aber implizit ist dieser Aspekt trotzdem vorhanden, auch wenn er nicht gelebt wird. Sie entwickeln nicht selten ein besonderes Faible für ältere Männer. Die „Prinzessin“ ist geradezu prädestiniert dafür, als Geliebte Beziehungsdreiecke mitzuinszenieren. Damit wiederholt sie genau ihre Familiensituation: Sie hat eine „verbotene“ erotische Beziehung zu einem häufig älteren Mann, der seinerseits in einer Ehe gebunden ist. Es sind dies mitunter Frauen, die jahrzehntelang als Geliebte dienen und nicht die Kraft finden, sich aus diesem Verhältnis zu lösen, obwohl sie darunter leiden und die besten Jahre vergeuden. In ihren Familien war diesen Frauen der Zugang zur Mutter meist vollkommen versperrt, und der Vater erschien als die einzig mögliche Zuwendungsquelle, obwohl auch bei ihm meist nicht viel zu holen war. In der Therapie geht es darum, den Wall von Ressentiments, der sie von der Mutter trennt, abzubauen. Erst wenn sie einen positiven Bezug zur Mutter gefunden und ihre eigene, selbstbestimmte Weiblichkeit bejaht hat, kann sie sich aus der Rolle der Vattertochter lösen.

Ähnlich wie dem Helden der Muttersohn, ist auch der Tüchtigen die Vattertochter nicht auf den ersten Blick anzusehen. Sie hat nicht die erotische Ausstrahlung und nicht den kindlichen Charme der Prinzessin. Dafür ist sie tüchtig und zupackend, weiss zu kämpfen und ist beruflich erfolgreich. Sie verehrte ihren Vater, diese Beziehung durfte aber nie ausgedrückt werden. Es ist das Schicksal von Tüchtigen, dass sie ihre Liebe zum Vater nicht offen zeigen konnten und dass diese von ihm nicht erwidert wird. Was noch am ehesten Beachtung fand, das war ihre Tüchtigkeit. Tüchtige spielen im Beziehungsdreieck sehr selten die Geliebte, aber häufig die Rolle der Betrogenen. Sie managen Haushalt, Kinder und Mann, und neigen dazu, Frauen, die

die spezifisch weiblichen Attribute hervorkehren, abzuwerten. Im therapeutischen Prozess ist es wichtig, dass sie ihre Liebe und Sehnsucht nach dem Vater, die ja nie offen zutage treten durfte, erst einmal zu entdecken und auszudrücken. Dadurch wird ihnen auch bewusst, wie sehr sie ihren aktuellen Partner mit einem „idealen Vater“ vergleichen, demgegenüber er dann tatsächlich keine Chance hat. Wenn sie sich ihre Zuwendung zum Vater zugestehen können, wird ihnen möglich auf eine gute Weise zur Mutter zurückzukehren, sich mit ihr auszusöhnen und ihre eigene Weiblichkeit zu bejahen. Denn hinter ihrer Fürsorglichkeit für die Mutter, die sie häufig hilflos und ständig unterstützungsbedürftig erlebt haben, steckt oft viel Wut. Erst wenn diese gefühlt und überwunden ist, kann sie ihren „Platz unter den Frauen“ einnehmen. Sich als eigenständige, selbstbewusste und leidenschaftliche Frau zu entdecken, ist eine Aufgabe, die sehr viel Mut und Zuversicht verlangt, jedoch keineswegs aussichtslos ist.

Die nun dargelegte Sichtweise mit Blick auf die Herkunftsfamilien ist freilich nur ein Aspekt, der neben und zusammen mit anderen, vorher behandelten gesehen werden muss und nicht isoliert werden darf. Wenn nämlich die mit der derzeitigen Krisensituation zusammenhängenden Aspekte zu einseitig betont werden, kann das dazu führen, darin nicht mehr den Appell zur Weiterentwicklung zu hören, sondern sich schicksalhaft auf die alten Muster festgelegt zu fühlen.

### **Lösungsversuche**

Aus den in der Praxis häufig vorkommenden Lösungsversuchen kann man eine Menge darüber lernen, was in Beziehungen aus psychologischer Sicht geht und was ein grosses Risiko darstellt, bzw. nicht geht:

- Die Aussenbeziehung abbrechen
- Die Aussenbeziehung verheimlichen
- Die Aussenbeziehung tolerieren

Abbrechen:

Dies ist ein sehr häufiger Lösungsversuch. Nach Auffassung von Jellouschek ist diese Radikallösung dann ungeeignet, wenn aus der Affäre eine ernsthafte emotionale Beziehung geworden ist. Mehrere Gründe sprechen gegen diese Lösung: Oft geht nach einem derart „gewaltsamen“ Abbruch auch die Ehebeziehung auseinander, auch wenn diese äusserlich vielleicht noch jahrelang fortgeführt wird. Der Treue ist dem Untreuen trotz des Abbruchs weiter böse, weil er spürt, dass das Ganze psychologisch nicht zu Ende ist, und der Untreue rächt sich heimlich für das erzwungene Ende. Vor allem für den Treuen scheint Jellouschek

wichtig, dass er/sie sich klarmacht: Ein plötzlicher Abbruch der Aussenbeziehung bringt gar nichts, so heiss er sich diesen Schritt auch wünschen würde. Was hat er von einem Partner, der es abbricht, obwohl er innerlich dazu nicht bereit ist? Seine Gefühle werden nach wie vor dort sein, und der Abbruch kann sie sogar noch verstärken. Zudem ist auch zwischen ihm und der Geliebten ein Band entstanden, das menschlich so wertvoll sein kann, dass man es nicht einfach von heute auf morgen zerreißen kann. Neben der menschlichen Verpflichtung zum Partner ist auch zum Geliebten eine menschliche Verpflichtung entstanden, die nicht einfach ausser Kraft gesetzt werden kann, wie wenn nichts gewesen wäre. Wer in solchen Situationen mit plötzlichem Beziehungsabbruch eine Lösung herbeiführen will, macht es sich nach Jellouschek zu einfach. Innerlich wird es für alle Beteiligten schlimmer sein als zuvor.

Lang andauerndes Verschweigen:

Auch wenn dies äusserlich jahrelang geheim geht, geht es nach der Erfahrung von Jellouschek niemals gut. Es entsteht eine Situation der Lüge, indem der treue Partner in einem wesentlichen Teil des Zusammenlebens getäuscht wird. Damit wird der Treue tatsächlich zum Betrogenen. Nähe und Intimität der Partner werden notwendigerweise untergraben. Der Untreue spaltet sein Leben in eines mit der Partnerin und eines mit der Geliebten. Ein solcher Abspaltungsprozess erzeugt einen psychisch desintegrierten Zustand. Das Argument, den Partner mit der Geheimhaltung zu schonen, verfängt nicht. Im Gegenteil, man nimmt diesen als Person nicht ernst und man verbaut ihm eine Chance zur Weiterentwicklung. Anders sieht es Jellouschek bei Untreue ohne Bedeutung. Rückhaltlose Offenheit kommt hier einer Art Beichte gleich, bei der der eine vom anderen Absolution erwartet. Anstelle radikaler Offenheit plädiert Jellouschek für eine eigenverantwortlich gehandhabte Offenheit. Selbstverantwortung kann auch heissen, dass ich mich im Einzelfall entschliesse, den Partner nicht einzuweihen – im vollen Bewusstsein der Problematik einer solchen Entscheidung.

Tolerieren und das Dreieck offen leben:

Es gibt immer wieder „Treue“, die sich diesem manchmal geäusserten Wunsch des „Untreuen“ beugen. Jellouschek erachtet eine solche Toleranz als Selbstbetrug. Manchmal wird die Toleranz auch zum Voraus abgemacht, etwa, wenn der sexuell weniger interessierte Partner, um sich zu entlasten, dem anderen ausdrücklich empfiehlt, sich für seine sexuellen Bedürfnisse andere Partner zu suchen. Wenn es dann aber passiert, ist die Reaktion fast immer tiefe Enttäuschung und Niedergeschlagenheit, weil eben doch die Hoffnung da war, dass es nicht geschehen würde. In diesen Situationen ist es wichtig, dass der Treue seinen Partner dann mit seinen Gefühlen konfrontiert, statt ihn zu verschonen. Das Paar muss sich im Klaren darüber sein, dass ein solches Abkommen mit tolerieren der Aussenbeziehung die

Situation der ursprünglichen Paarbeziehung grundlegend verändert. Die Intimität wird abnehmen und die beiden werden auf grössere Distanz zueinander gehen, selbst wenn nach Bekanntwerden der Affäre zunächst die eigene Sexualität durchaus belebt werden kann. Ein Toleranz-Abkommen wird vor allem dann nicht auf Dauer ein grosses Risiko für die Stammbeziehung darstellen, wenn sie emotional so ernsthaft geworden ist, dass sie nicht von heute auf morgen einfach beendet werden kann. Wenn es sich nicht um ein oberflächliches Abenteuer handelt, dann steht immer die Paarbeziehung als solche in Frage. Jellouschek fasst seine Erfahrungen so zusammen:

- 1) Das offen gelebte Dreieck bedeutet einen fortdauernden Verzicht darauf, den Partner „ganz für sich“ zu haben. Wie auch immer dieser Wunsch zu beurteilen ist, er entspricht einer tiefen Sehnsucht in uns, deren Verletzung sich im Gefühl der Eifersucht zeigt.
- 2) Das offen gelebte Dreieck verlangt von den Beteiligten, dass sie in ihrem Lebenskonzept nicht der Bindung, sondern dem Alleinsein den Vorrang geben.
- 3) Eine Dreieckskonstellation ist und bleibt deshalb eine instabile Angelegenheit, die immer die Tendenz haben wird, sich ganz in Richtung einer Zweierbeziehung mit dem einen oder anderen Partner aufzulösen.

### **Therapie von mit Untreue betroffenen Paaren**

Den Dritten einbeziehen?

Mit Rücksicht auf die Gefühle des „Betrogenen“ empfiehlt es sich nicht, das gesamte Dreieck gleichzeitig zu einer Sitzung einzuladen. Hingegen hat Jellouschek gute Erfahrungen damit gemacht, den Geliebten allein oder zusammen mit dem Untreuen miteinzubeziehen. Wenn der Therapeut den/die Dritte persönlich trifft, erkennt er oft auf den ersten Blick, wie sehr dieser zum Träger von Idealprojektionen gemacht oder sonst unrealistisch eingeschätzt wird. Es kann auch helfen, dem Therapeuten zu verdeutlichen, wie viel oder wie wenig Chancen die Stammbeziehung noch hat.

Kinder einbeziehen?

Die Kinder einzubeziehen lehnt Jellouschek im Einklang mit anderen Autoren entschieden ab. Auch das Paar sollte das unterlassen. Sicher ist es vom „Treuen“ viel verlangt, wenn er vor den Kindern die Würde des anderen Elternteils wahren soll. Trotzdem ist das seine Aufgabe.

Paar- und/oder Einzelsitzungen?

Gerade in Dreieckskonstellationen kann es notwendig sein, dass der Therapeut neben den Paarsitzungen auch Einzelgespräche anbietet. Der „Betrogene“ braucht wegen der Kränkung

in besonderem Masse Unterstützung und Verständnis. Wenn der Partner nicht anwesend ist, fällt es ihm oft leichter, seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Auch der Frage, wofür dieses Ereignis einmal gut gewesen sein könnte, lässt sich im Einzelgespräch leichter nachgehen, als in Anwesenheit des „untreuen“ Partners. Im Einzelgespräch ist es auch besser möglich, den Treuen mit der Gefahr einer Verhärtung durch seine rigide moralische Ankläger-Position zu konfrontieren. Für den „Untreuen“ können Einzelgespräche insofern wichtig sein, weil er dann offener über sein Erleben der Aussenbeziehung sprechen kann. Da aber die Paargespräche den zentralen Stellenwert haben, sollten Einzelgespräche immer so konzipiert werden, dass sie immer wieder ins Paargespräch zurückführen und dieses vorantreiben.

Der Therapeut darf zwar eine leichte Pro-Beziehung-Haltung haben, jedoch sollte er nicht ausschliesslicher Anwalt der Stammbeziehung sein wollen, denn er kann nicht wissen, ob die Auflösung der Beziehung für den einen oder anderen Partner der richtige Schritt ist. Jellouschek plädiert dafür, dass der Therapeut sich als Anwalt der Entwicklungsmöglichkeiten der Beteiligten versteht, indem er mit seiner ganzen Haltung die Frage verkörpert: „Wozu wird dieses Ereignis einmal gut gewesen sein?“

Therapiephasen:

Auch Jellouschek unterteilt die Behandlung von Paaren mit Untreueproblematik in mehrere Phasen, die sich durchaus überlappen können. Nicht selten möchte einer von beiden den Partner beim Therapeuten lediglich zur Therapie „abgeben“: der Treue, damit der untreue Partner seine persönlichen Probleme, die sich seiner Ansicht nach in der Untreue gezeigt haben, (endlich einmal) bearbeitet, der Untreue, damit der Partner soweit stabilisiert wird, dass er mit den Folgen der Aussenbeziehung (eventuell sogar mit der Aussenbeziehung an sich) klar kommt. Therapie kann aber nur stattfinden, wenn solche Absichten entweder nicht vorhanden sind oder geklärt werden, und wenigstens ansatzweise bei beiden Partnern die Bereitschaft spürbar ist, sich auf einen offenen Prozess einzulassen.

- Erste Phase: Entscheidungsspielraum gewinnen. Einerseits muss das Damoklesschwert der drohenden Trennung (sei es vom Treuen oder vom Untreuen) beseitigt werden, andererseits darf nicht alles im Vagen bleiben. Eine tragfähige Antwort für die Zukunft in oder ausserhalb der Beziehung zu finden braucht Zeit und eine gewisse Sicherheit der Beteiligten. Der Vorschlag von Jellouschek lautet deshalb, einen bestimmten Zeitraum festzulegen, in denen kein definitiver Entscheid gefällt wird, weder für noch gegen die Beziehung. Er schlägt ein halbes bis ein ganzes Jahr vor und handelt das mit dem Paar aus. Weiter wird ausgehandelt, wie die Partner derzeit miteinander umgehen und wie mit der Aussenbeziehung



umgegangen wird. Jellouschek hält nichts davon, den Untreuen in dieser Phase zur Aufgabe der Aussenbeziehung zu drängen. Einerseits sind Beziehungen nicht ohne Konsequenzen beliebig manipulierbar und lassen sie sich nicht einfach an- und abschalten. Zum anderen ist eine solcher Beziehungsabbruch für den therapeutischen Prozess nicht hilfreich. Es kann vorkommen, dass der Untreue die Beziehung doch heimlich weiterführt oder in seiner Sehnsucht den/die Geliebten zu einem Idealbild stilisiert oder aber im Gegenteil alles, was in dieser Aussenbeziehung Wichtiges für ihn aufgebrochen ist, wieder verdrängt. All das ist für einen guten Entscheidungsprozess nach Meinung von Jellouschek destruktiv. Als für den Prozess am günstigsten hat er es meist erlebt, wenn jeder seinen eigenen Lebensraum hatte und von da aus die Auseinandersetzung um den weiteren Weg aufnahm. Diese äussere Distanzierung fällt Paaren oft schwer. Sie macht klar, dass die Situation wirklich ernst ist. Der grössere äussere Abstand ist bereits ein schmerzliches Abschiednehmen von einer Einheit der Beziehung, oftmals auch von einem übertrieben symbiotischen Beziehungskonzept, das ein für allemal dahin ist, wahrscheinlich schon lange dahin war, nur haben es die Partner bisher nicht wahrhaben wollen. Deshalb hat die Herstellen dieser neuen äusseren Situation oft an sich schon eine wichtige therapeutische Wirkung. Sie markiert den Schritt von der Verschmelzungsphase oder Widerstandsphase der Beziehung in die nächste Phase der Entwicklung, in eine nicht mehr rückgängig zu machende Differenzierungsphase. Jellouschek handelt mit den Paaren im Weiteren aus, wie genau sie in der Zwischenzeit miteinander umgehen wollen. Wenn es ihnen möglich ist, empfiehlt er, sie sollten sich so begegnen, als ob sie zwei Menschen wären, die keinerlei Ansprüche aneinander erheben und die den anderen innerlich freigegeben haben. Diese „Als-ob-Übung“ kann dazu beitragen, dass jeder stärker bei sich bleibt und so eine neue Begegnung zwischen ihnen möglich wird.

- In der zweiten Phase untersucht Jellousch das gegenwärtige Muster des Paares mit Blick auf allfällige Ungleichgewichte.
- In der dritten Phase zieht er die Paargeschichte mit ein. Dabei werden einerseits früherer Paar-Utopien als Ressourcen sichtbar. Andererseits kann es auch sein, dass frühere Verletzungen, über die nie ausdrücklich miteinander gesprochen wurde, deutlich werden. Ist dies der Fall, wird es nötig, sich gegenseitig diese Verletzungen zu erzählen, sie anzuerkennen, sie zu vergeben und Verzeihung zu gewähren. Dabei ist ein doppelter Effekt möglich: Entweder kann bereits dies die Paarbeziehung auf eine neue Basis stellen, oder es wird deutlich, dass die Partnerschaft durch nicht mehr zu verzeihende und nicht mehr wiedergutzumachende Verletzungen schon

lange tot ist, dass sich das Paar dies aber nicht eingestanden und darum weiter zusammengelebt hat.

- Wenn dies noch nicht reicht, wird es nötig, in einer vierten Phase in die individuelle Vergangenheit der Beteiligten zurückzugehen und danach zu fragen, welche unerledigten Angelegenheiten in die gegenwärtige Situation hineinspielen.
- Fünfte Phase: Entscheidungen treffen. Hier können Rituale sehr hilfreich sein. Es kann ein neuer Beziehungsvertrag geschlossen werden, damit der Neuanfang kein Start in alte Bahnen wird. Dabei kann es hilfreich sein, sich ausdrücklich und ritualisiert ein neues Beziehungsversprechen zu geben. Im anderen Entscheidungsfall kann der Prozess mit einem Trennungsritual beendet werden, in dem beide sich aus der Paarbeziehung verabschieden. Jellouschek umschreibt im Weiteren solche Trennungs- und Wiedergutmachungs-Rituale, auf die hier im Rahmen der Zusammenfassung nicht näher eingegangen wird.

In der Beratungspraxis zeigt sich an den Paaren, die sich neu füreinander entscheiden häufig, dass nicht unbedingt die Aussenbeziehung das Entscheidende zu sein scheint, sondern viel eher die Tatsache, dass die Paare dadurch aus ihren eingefahrenen Bahnen gekippt und die eingespielten Beziehungsmuster nachhaltig gestört wurden. Diese Störung richtet ein Chaos sein, das durchaus fruchtbar sein und aus dem heraus neues Leben in der Beziehung erwachsen kann. Was sich auch zeigt ist, dass Treue nie als Gebot von aussen auferlegt werden kann. Aufgrund eines Gebotes treu zu sein, ist ein Zeichen kindlicher Gebundenheit, auf die über kurz oder lang in der Rebellion mit Untreue reagiert werden wird. Aber aus dem Bedürfnis nach echter Bindung erwachsen, könnte Treue vielleicht sogar als Forderung der Selbstverwirklichung verstanden werden: Als selbstgewählte Hingabe. Da diese aus dem Bedürfnis nach echter Bindung erwächst, kann Treue zu einer Verbundenheit führen, in der unsere zentralen Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität und auch nach Autonomie befriedigt werden.

Marco Ferrari, November 2013