



Wenn die Affäre „auffliegt“

Serie Partnerschaft „die außereheliche Beziehung“ (I von 3)

Dr. Karin Schiner
Paartherapeutin

„Es waren alle auf unserem Fest versammelt, die ganze große Familie, wir feierten unser 20stes Hochzeitsjubiläum und alle unterhielten sich prächtig. Am Abend des selben Tages fragte ich ihn, ob wir nun dieses Grundstück, welches wir in Aussicht hatten, kaufen wollten oder nicht. Ganz unerwartet, wie ein Regenguss aus heiterem Himmel kam die Antwort: „Ich werde von zu Hause ausziehen!“ Ich brauchte einige Zeit, um mich zu fassen und versuchte, mir meine innere Panik nicht anmerken zu lassen, dann holte ich tief Luft und fragte ihn, ob er denn eine Andere hätte? „Ja“, sagte er, „und ich will mich scheiden lassen.“

Im Nachhinein erfuhr ich, dass er diese seine Geliebte bereits seit einem Jahr kannte und dass ihre am Anfang freundschaftliche Beziehung erst in den letzten Monaten zu einer sexuellen wurde. Die nächsten Tage verbrachte ich mit furchterregender Angst, ich verlor an Gewicht, konnte nicht mehr schlafen und nicht aufhören zu denken. Nach einer Woche kam er wieder und meinte, er habe es sich anders überlegt und werde doch hier bleiben, der Familie und vor allem der Kinder zuliebe.

Ich wusste nicht wie ich mich verhalten sollte und vor allem, ob ich unserer Beziehung überhaupt noch eine Chance geben sollte, ob ich ihn je wieder vertrauen könnte, ob ich ihn je wieder lieben könnte....“ (Frau, anonym)

Das „Auffliegen“ einer außerehelichen Beziehung ist ein großer Schock, vor allem für den „Betrogenen“. Im Körper herrscht ein enormer Stress. Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen laufen Amok. Eifersucht, obsessives Misstrauen, depressive

Zustände, temporäre Ernährungsprobleme, Schlaflosigkeit, ja sogar sich aufzwingende Gedanken und Impulse, dem anderen oder sich selbst verletzen zu wollen. Alles wird in Frage gestellt: das eigene sexuelle Selbstwertgefühl, das Vertrauen, auch jenes sich selbst gegenüber; man reagiert mit Angst, den anderen, die Familie und in gewisser Maßen auch „sich selbst“ zu verlieren.

„Wie konnte ich nur so blind sein?!?!“

Dies ist wohl der hartnäckigste Gedanke, der sich im Kopf immer wieder ausbreitet.

Häufig steckt ein banales „nicht sehen und nicht wissen wollen“ dahinter, welches zu einem trughaften Bild der Partnerschaft führt. Dabei entsteht ein Gefühl falscher Entspannung, Freundschaft und Vertrauen, das nicht auf einer ehrlichen und standhaften Basis steht. Diese Partner bevorzugen es, Konflikte zu vermeiden, welche die Partnerschaft gefährden könnten und schaffen damit Geheimnisse.

Es passiert aber auch, dass der Partner bereits ein „ungutes“ Gefühl hatte, eine Art Vorahnung, diese aber nicht wahrhaben wollte. Er bevorzugte es, den Ausreden und dem „gutem Verhalten“ des Ehepartners zu glauben, anstatt seinem Gefühl zu vertrauen.

Es kann aber auch durchaus sein, dass der Ehepartner seinen Verdacht zwar mitteilt, dies aber sofort vom anderen vehement abgestritten wird, ja dass sogar er selbst vom anderen beschuldigt oder als paranoisch oder problematisch abgestempelt wird. Das „Auffliegen“ einer Affäre kann für diese Partner sehr erleichternd sein, da der eine endlich weiß, nicht wirklich verrückt zu sein und der andere nicht mehr lügen muss. Die Chancen, dass das Vertrauen wiederhergestellt werden kann, ist in diesem Fall jedoch sehr gering.



Normalerweise verspürt der „betrogene“ Partner, nachdem die Affäre aufgefliegen ist, einen großen Drang, alles genau wissen zu wollen: wer ist die /der andere, wie schaut sie/er aus, seit wann, wo und wie ist es passiert, was passiert immer noch ecc. Es geht vor allem darum, die eigene Kontrolle und das eigene Gleichgewicht wieder zu erlangen. Leider hat dieses Verlangen aber ein doppeltes Gesicht: mehr vom anderen wissen, heißt in bestimmter Hinsicht, ihm auch näher kommen, wobei auf der einen Seite das Bemühen da ist, eine gewisse Distanz herstellen zu wollen. Das erzeugt ein ambivalentes Gefühl und drängt beide Partner anfangs in ein scheinbar auswegloses Dilemma.

Obwohl die außereheliche Beziehung in jedem Fall die emotionale Stabilität beider Eheleute enorm bedroht, passiert es, dass der „betrügende“ Partner, sobald die Wahrheit am Licht ist, dazu bereit ist, „wirklich“ für die Beziehung etwas zu tun, bzw. eine ehrlichere und tiefere Beziehung herstellen möchte. Er ist müde vom andauernden Lügen und vom doppelten Leben, welches er geführt hat. Nicht selten ergeht es so auch dem „betrogenen“ Partner. Nachdem der anfängliche Schock verarbeitet ist, ist er daran interessiert, seine Lebensqualität in der Beziehung verbessern zu wollen.

Dafür ist es wichtig in erster Linie die Ursachen, die überhaupt dazu geführt haben, zu belichten und zu verstehen, was Thema meines nächsten Artikels sein wird.