



Das Problem der eigenen Verantwortung und der Wahl

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

Dr. Karin Schiner
Paartherapeutin

Ist die außereheliche Beziehung „aufgeflogen“ und haben sich die Gemüter für das erste einigermaßen beruhigt, so gilt es für beide Partner, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen, bzw. sich nichts mehr vorzumachen. Das Hauptproblem und zugleich der wichtigste Schritt für den „betrügenden“ Partner ist es, sich der eigenen Verantwortung bewusst zu werden und zu erkennen, welche Auswirkungen die eigenen Handlungen auf das gesamte Familiensystem haben werden.

„Wählen“ bedeutet nicht nur, sich für etwas zu entscheiden, sondern auch auf etwas zu verzichten; sei es nun die/den Liebhaber/in nicht mehr sehen zu dürfen, oder den Ehepartner bzw. die eigene Familie verlassen zu müssen. Die wichtigste Entscheidung ist jedoch, dass man die alten Lügen mit einer verantwortungsbewussteren und ehrlicheren Beziehung ersetzt.

Auch der „Betrogene“ muss wählen, ob er gewillt ist zu bleiben oder nicht. Wenn ja muss er bereit sein darauf zu verzichten, seinen Schmerz in destruktiver Art, z. B. mit Rachegefühlen, auszudrücken.

Das Erarbeiten eines Eigenverantwortungsgefühls ist essentiell. Nur so kann ein fruchtbarer Boden für neue Stabilität und Vertrauen geschaffen werden und nur so kann das hohe Ausmaß an Stress in einer solchen Krise verringert werden.

Oft ist dies ohne professioneller Hilfe nicht möglich, denn es ist schwierig in diesem so heißen Gefühlssumpf noch einen klaren Kopf zu behalten, bzw. Halt zu finden. Meist überwiegen bei beiden Partnern bedrohliche Gefühle wie Hilflosigkeit, Unsicherheit, Scham, Trauer, Wut und Enttäuschung, nicht nur dem anderen gegenüber sondern auch sich selbst. Beide müssen

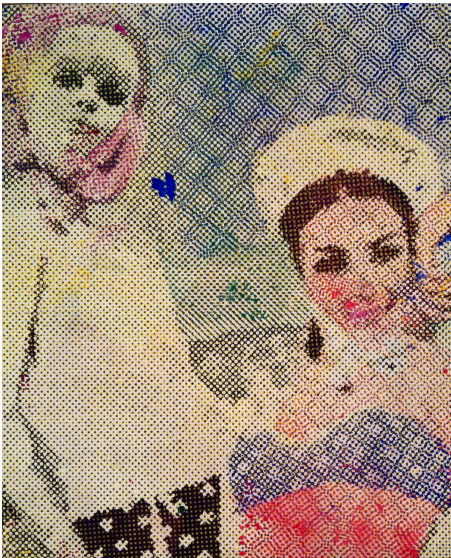
sich in dieser Zeit bemühen, andere Personen nicht zu schnell oder sinnlos in ihr Dilemma hineinzuziehen, auch nicht die Kinder. Es soll nämlich vor allem vermieden werden, dass es zu emotionellem Agieren und Einzelaktionen kommt, wie wir es oft bei vielen Scheidungsfällen sehen, oder dass Kinder auf schädlicher Weise mit einbezogen werden.

Diese „Wahl“ ist nicht eine Einzige, sondern sie durchläuft verschiedene Etappen und besteht aus mehreren auf sich aufbauenden Entscheidungen.

Als erstes geht es natürlich um die Wahl zwischen Familie und Liebhaber/in.

Ein „betrügender“ Ehepartner kann aus verschiedenen Gründen wieder zur Familie zurückkehren.

„Ich habe kapiert, dass ich meine Familie jetzt nicht kaputt machen will. Meine Kinder sollen darunter nicht leiden müssen. Und zudem habe ich große Angst alleine zu bleiben...“ (Mann, anonym).



Im zweiten Schritt geht es darum, eine Wahl zu treffen zwischen der eigenen Ehe und dem/der Liebhaber/in, was aber noch immer nicht ein wirkliches Bemühen hinsichtlich der Partnerbeziehung ist.

„Wenn ich darüber nachdenke, ist es für mich wohl das Klügste, auf diese außereheliche Beziehung zu verzichten, meine Ehe aufrecht zu erhalten und das Beste draus zu machen. Vielleicht ist die Liebe gar nicht so wichtig!“ (Mann, anonym).

Die dritte „Wahl“ ist jene für die Beziehung. Hier erkennen beide Partner, dass die eigene Beziehung im Grunde auch viele gute Qualitäten besitzt, welche beide nicht verlieren möchten, z. B. Freundschaft, schöne intime Momente und Zärtlichkeiten, gute Eltern sein, gemeinsame Hobbies und gute Unterhaltungen und ein zu Grunde liegendes Zuneigungsgefühl. All dies alleine ist aber noch nicht ausreichend und sehr oft versucht der „betrügende“ Ehepartner, den Kontakt mit dem/der Liebhaber/in aufrecht zu erhalten, um sich so ein eventuelles „Hintertürchen“ zu gewährleisten.

Der letzte Schritt ist somit jener, sich für den Partner als solchen, also in seiner Gesamtheit als Mensch, zu entscheiden. Nur so ist es möglich, sich wirklich zu bemühen, die Beziehung „neu“ aufzubauen. Der „betrogene“ Partner muss erkennen, dass das totale Abbrechen der außerehelichen Beziehung etwas absolut Notwendiges ist, und nicht nur etwas „Wünschenswertes“. Zudem muss er auch erkennen, dass dieser Abbruch zugleich einen emotionalen Schmerz für den Ehepartner mit sich bringt, den es gilt zu überwinden und zu verarbeiten. Der „betrügende“ Partner muss aufrichtig und ehrlich gewollt sein, diese außereheliche Beziehung zu beenden, darauf zu verzichten und zu versprechen, dies nicht zu wiederholen.

Selbstverständlich ist diese letzte Etappe in der akuten Krisenzeit, so gut wie unmöglich zu erreichen, aber es können bereits die dazu notwendigen Voraussetzungen geschaffen werden.