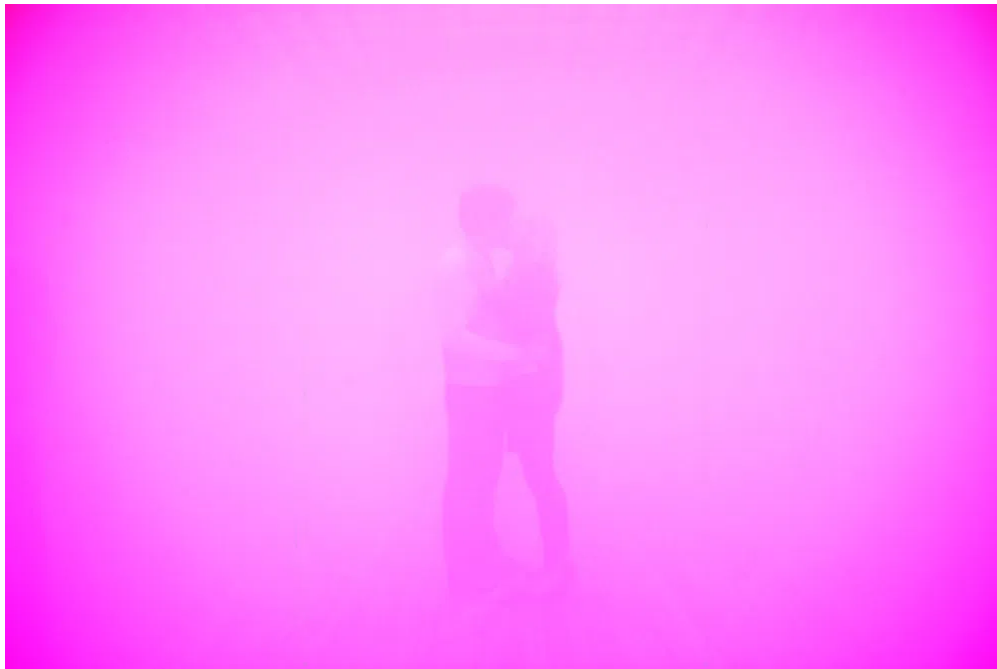


Affären

"Viele fragen: Welche Stellung, wo, wie oft?"

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



Es macht einen großen Unterschied, ob eine Affäre auffliegt oder man es dem Partner erzählt. Die Therapeutin Heike Melzer weiß, welche Details man sich ersparen sollte. Interview: Sara Tomšić

16. JUNI 2021, 20:03 UHR

🔊 ARTIKEL HÖREN

Eine Affäre kann eine Partnerschaft in eine tiefe Krise stürzen. Heike Melzer hat eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in München. Sie hilft Paaren dabei, dennoch wieder zusammenzufinden.

ZEITmagazin ONLINE: Flirten mit einem Fremden, eine SMS mit zweideutigem Inhalt, ein heimliches Treffen – wo beginnt Untreue oder Betrug?

Heike Melzer: Wo gelogen wird oder etwas vorenthalten wird, da beginnt Betrug – und das kommt sehr häufig vor. Dabei gibt es verschiedene Ebenen, finanziellen Betrug – wenn der

eine seit Jahren eine Studentin mitfinanziert und ab und an bei ihr vorbeischaute – oder zeitlichen Betrug, wenn man plötzlich herausfindet, dass der Partner, während man selbst die Kinder versorgte, stundenlang Pornos schaute. Und dann gibt es den klassischen emotionalen oder sexuellen Betrug.



HEIKE MELZER

ist Fachärztin für Neurologie und hat seit über 20 Jahren eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie.

ZEITmagazin ONLINE: Was bedeutet es für einen Menschen, herauszufinden, lange betrogen worden zu sein?

Melzer: Am Anfang steht die schmerzhafteste Erkenntnis, dass das, was man für die Realität hielt, nicht die Wahrheit ist. Im digitalen Zeitalter kann man ja Affären bis ins Kleinste nachvollziehen.

Dann legt man die Chatverläufe des Partners oder

der Partnerin neben den eigenen Terminkalender und sieht: Während man auf dem Elternabend war, mit den Kindern im Zoo oder selbst Geburtstag hatte, hat sich der andere mit seiner Affäre vergnügt oder heiße Nachrichten ausgetauscht. Das ist hart.

ZEITmagazin ONLINE: Wie reagieren Ihre Klientinnen und Klienten auf so eine Erkenntnis?

Melzer: Manche Menschen weisen sogar eine posttraumatische Reaktion auf. Sie leiden unter Schlaflosigkeit, haben keinen Appetit mehr, sind innerlich unruhig. In einer Partnerschaft wird man zum Wir – und dieses Wir ist nach einem Betrug plötzlich in Gefahr. Gerade wenn man langfristige Pläne hatte, einen Kredit abzahlen muss oder Kinder hat, ist das eine enorme Belastung. Der Vertrauensverlust schmerzt sehr. Manche Menschen sind in dieser Zeit sehr laut, schreien, machen dem Partner Vorwürfe, andere ziehen sich komplett zurück. Das ist ist Typsache und ähnelt den Reaktionsmustern in einer Unfall- oder Gefahrensituation. Manche Menschen agieren dann wie im Schock, andere explodieren fast vor Energie.

ZEITmagazin ONLINE: Werden Affären eher gebeichtet oder kommen sie heraus?

Melzer: Die Menschen, die mit ihrem Partner oder der Partnerin zusammenbleiben wollen, vermeiden meist, dass es herauskommt und beichten es nicht. Denn man muss mit dem massiven Verlust von Vertrauen klarkommen. Das Vertrauen wird nie wieder bei 100 Prozent sein, die Beziehung hat für immer eine Narbe, auch wenn der andere einem verzeiht. Aufgedeckt werden Affären eher durch eine Nachricht zum falschen Zeitpunkt, eine abgefangene Mail oder einen Verdacht, der durch Kontrolle bestätigt wird.

ZEITmagazin ONLINE: Macht das einen Unterschied?

Melzer: Einen erheblichen, ja. Wenn es gebeichtet wird, ist es ein bisschen wie vor Gericht – ein Geständnis wirkt strafmaßlindernd, der andere ist dann eher bereit zu verzeihen. Wenn Affären hingegen aufgedeckt werden, leugnet der Mensch, der betrogen hat, oft erst mal alles. Dann kommt der Betrug scheinbar heraus, und das ist für die Betroffenen oft viel schlimmer. Viele sagen mir: Das Schlimmste ist, dass ich ihm immer wieder die Chance

gegeben habe, es mir zu sagen – und er hat mir trotzdem ins Gesicht gelogen. Eine Sache kommt hinzu: Wo gelogen wird, wird auch übergriffig kontrolliert. Das schadet dem Vertrauen in der Beziehung noch mehr.

ZEITmagazin ONLINE: Der Klassiker: das Handy der oder des anderen kontrollieren?

Melzer: Viele Menschen gehen deutlich weiter. Manche sammeln monate- oder jahrelang vermeintliche Beweise. Dann wird der andere Mensch still beobachtet, Server und Passwörter werden geknackt, Clouds ausgelesen. Es wird ein GPS-Tracker im Auto versteckt, um Fahrtrouten nachzuvollziehen oder ein Aufnahmegerät im Arbeitszimmer platziert, das den Dirty Talk mit der Affäre aufzeichnen soll. All das habe ich bei Klienten schon erlebt. Aber auch, wenn die Affäre bereits aufgefliegen ist, sagen viele immer noch: Ich will alle Details wissen, sonst weiß ich auch nicht, was ich verzeihen soll. Also: Wo und wie, in welcher Stellung habt ihr es getan – und wie oft? Welche Körbchengröße hatte sie, wie groß war sein Penis, hattest du einen Orgasmus?

ZEITmagazin ONLINE: Schadet sich der oder die Betrogene mit diesem Wissen nicht noch mehr? Es ist doch wahnsinnig verletzend, solche Details zu erfahren und sich vorzustellen, was genau passiert ist.

Melzer: Es ist ein schmaler Grat, denn manche Informationen schädigen die Beziehung tatsächlich unwiderruflich. Aber gerade am Anfang wird viel nachgefragt. Der betrogene Mensch fühlt durch die Affäre eine Art Kontrollverlust, die Fragen und Antworten sollen ihm wieder Stabilität geben.

» Irgendwann muss man es aber loslassen, sonst kann das Verzeihen nicht einsetzen. «

— Heike Melzer

ZEITmagazin ONLINE: Kann es die Beziehung retten, in einem solchen Moment komplett ehrlich zueinander zu sein?

Melzer: Ich rate Paaren oft, das einzugrenzen. Also einen Deal zu machen, der besagt: Einmal die Woche darfst du mich eine halbe Stunde fragen, danach müssen wir aufhören. Das gilt für die Anfangszeit. Irgendwann muss man es aber loslassen und der Affäre Raum und Aufmerksamkeit entziehen, sonst kann das Verzeihen nicht einsetzen.

ZEITmagazin ONLINE: Und wie verzeiht man einen solchen Betrug?

Melzer: Das ist ein einsamer Akt zwischen zwei Augen. Ich-starke Personen, also Menschen, die in ihrer Kindheit ein wohlwollendes Umfeld hatten und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln konnten, fällt das leichter. Ich-schwache Personen beziehen den Betrug eher auf sich selbst, suchen Schuld und Defizite bei sich. Abgesehen davon gelingt Verzeihen auch durch echten Austausch und eine differenzierte Diskussion über die Partnerschaft: Wo stehen wir, was fehlt uns, wie können wir daran arbeiten?

ZEITmagazin ONLINE: Welche Rolle spielt finanzielle Unabhängigkeit für die Aufarbeitung eines Betrugs?

Melzer: Es gibt immer noch viele Frauen, die nicht finanziell autark sind. Für sie ist es schwerer, dem anderen Grenzen aufzuzeigen oder ihn gar zu verlassen. Oft geht es in diesem Prozess nicht nur um die eigenen Emotionen, sondern auch um das, was man sich leisten kann oder nicht. Aber ob und wie Verzeihen gelingen kann, hängt auch von dem Ausmaß des Betruges ab.

ZEITmagazin ONLINE: Zweimal Sex ist leichter zu verzeihen als eine zweijährige heimliche Beziehung?

Melzer: Ja, die zeitliche Komponente ist oft wichtig. Aber auch die Frage: War es eine Freundin, die Kollegin – oder ein Fremder, der einem im Alltag nicht mehr so leicht begegnet. Auch Loyalität spielt eine Rolle, also Fragen wie: Hat der Partner mit seiner Affäre über intime Details der Kernbeziehung gesprochen? Wusste es das gesamte Umfeld? Ich hatte einen Fall, da hatte ein Mann eine Beziehung mit seiner Angestellten, von der alle im Unternehmen wussten. Auf eine Betriebsfeier brachte er aber seine Ehefrau mit. Solche Situationen sind für die Betroffenen schwer zu verarbeiten, wenn der Betrug später herauskommt. Manche entwickeln in der Untreue auch ein fast schon kriminelles Kalkül.

ZEITmagazin ONLINE: Haben Sie ein Beispiel?

Melzer: Ein Paar, das mich aufsuchte, hatte im Familienurlaub scheinbar zufällig ein anderes Paar kennengelernt. Später kam heraus: Der Ehemann meiner Klientin hatte schon lange eine Affäre mit der Frau, die sie später im Urlaub mit ihrem Partner trafen. Beide hatten dieses Treffen nur inszeniert. Ein anderer Klient von mir war morgens noch dabei, als seine Affäre sein Kind entband, und saß abends mit Unschuldsmiene am Abendbrottisch mit seiner Frau und den Kindern.

ZEITmagazin ONLINE: Warum führen Menschen ein solches Doppelleben?

Melzer: Menschen suchen die Nähe der Liebe und die Distanz in der Aufregung. Menschen, die zum Beispiel unter der Woche an einem anderen Ort arbeiten, sind einfacher in der Lage, ein Doppelleben aufzubauen, da es eine örtliche Trennung gibt. Dann ist das Wochenende für die Familie vorgesehen und die Wochentage im Hotel für Affären und Co. Hier spielen Abspaltung und Verdrängung als Abwehrmechanismen eine große Rolle.

Mehr zum Thema

Beziehungen

Polyamorie

Ein Mann, drei Frauen: Das muss Liebe sein!

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-05/polyamorie-beziehung-mehrere-menschen-lieben-partnerschaft-lebensgeschichte-matthias-dauenhauer>]

Kommunikationstraining für Paare

Training für die Beziehung

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-02/kommunikationstraining-paare-el-programm-beziehung-streit-schlichten>]

Affären

Warum es egal ist, mit wem wir eine Affäre beginnen

[<https://www.zeit.de/2020/09/affaeren-fremdgehen-abenteuer-entfremdung-identitaet>]

ZEITmagazin ONLINE: Betrügen Männer und Frauen unterschiedlich?

Melzer: Frauen suchen bei einer Affäre oft eher nach Emotionen, sie wünschen sich Fürsorge und wollen gesehen werden. Männer sind eher auf das Sexuelle fokussiert. Die Frauen, die mir begegnen, haben oft noch nicht einmal Sex mit jemand anderem und sind trotzdem schon mit einem Bein aus der Kernbeziehung. Während die Männer oft nach einem oder mehreren Seitensprüngen zu ihrer Partnerin sagen: Ich wollte dich nie verlassen, das war doch nur Sex.

ZEITmagazin ONLINE: Sie sind seit 20 Jahren in dem Beruf. Haben Affären eher zu- oder abgenommen?

Melzer: Affären haben stark zugenommen durch die vielen Möglichkeiten, sich online kennenzulernen und sich über sexuelle Vorlieben auszutauschen. Auch die Akzeptanz von Freundschaften-Plus, Polyamorie und offenen Beziehungen hat dazu beigetragen, differenziert über das Thema Treue nachzudenken.

ZEITmagazin ONLINE: Bedeutet eine Affäre tendenziell das Ende einer Beziehung?

Melzer: Betrug ist der häufigste Grund, warum Paare sich trennen. Aber es kann auch sein, dass sich Menschen dadurch erst wieder richtig begegnen. Plötzlich hat man wieder mehr Sex, man diskutiert über die Partnerschaft und versucht, neue Wege zu gehen. Eine Affäre kann ein Wendepunkt sein, um sich als Paar wieder oder erstmals wesentliche Fragen zu stellen: Ist Monogamie noch sinnvoll für uns? Wie können wir zueinander finden? Eine Affäre muss nicht das Ende sein, aber gleichzeitig sollte man auch nicht an Dingen festhalten, die sich nicht mehr richtig anfühlen.

ZEITmagazin ONLINE: Wie findet man nach einer Affäre des Partners oder der Partnerin denn heraus, ob sich die Beziehung noch richtig anfühlt?

Melzer: Ich rate meinen Klienten immer, eine gewisse gesunde Distanz zum Partner oder der Partnerin aufzubauen, bei sich zu bleiben und sich immer wieder zu fragen: Bin ich noch richtig in dieser Partnerschaft? Es gibt eine unumstößliche Regel: Wer weniger will, führt. Wer also von seinem Partner oder seiner Partnerin weniger braucht oder erwartet, wer weniger fühlt, der ist im Vorteil.