

SABINE KLAR

WILDGEHEND DAS FREMDGEHEN ERKUNDEN
EINE IDENTITÄTSSUCHE

2010

SCHRIFTENREIHE DES IAM 17



ERLAFSTRASSE 7/30
1020 WIEN
TEL & FAX: 320 78 17
MAIL: IAM@IAM.OR.AT
NETZ: WWW.IAM.OR.AT

IAM

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE MENSCHENKUNDE

WILDGEHEND LEBEN UND ARBEITEN – EINE EINFÜHRUNG IN DAS GRUNDLEGENDE KONZEPT

Ich bin in den letzten Jahren dazu übergegangen, die Wege, die ich in meinen diversen Ausbildungen gelernt hatte, zu verlassen und stattdessen im Leben wie in der Arbeit „wild“ zu gehen.¹ Nun stehe ich bei jeder Begegnung mit Menschen mitten in einer völlig neuen Landschaft. Ich muss mir in diesem Moment Klarheit über die Lage verschaffen, in der wir alle gerade sind, und ich muss Zugang zu ihnen finden und zu dem, was sie beschäftigt. Alles Weitere ergibt sich von alleine. Es ist dienlich, ganz im Hier und Jetzt wach und achtsam zu sein und sich nicht von Vorstellungen, Wissensinhalten oder auch methodischen Fragen ablenken zu lassen. Außerdem ist es hilfreich, Menschen zu kennen. Damit ist allerdings nicht theoretisches Wissen gemeint - es geht nicht um Kenntnisse „über“ Menschen, sondern um ein Erfahrungswissen, das sie auf eine Weise begreift, die sie berührt und gleichzeitig ermöglicht, direkt, nüchtern und fallweise auch konfrontativ mit ihnen zu reden. „Wildgehen“ erfordert in der Therapie wie im Leben hohe Aufmerksamkeit, Erfahrung mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten, Landschaften und Wegen, die Fähigkeit sich zu orientieren und zu orten und dabei ständig in ganz nahem Kontakt mit den Leuten zu bleiben, um die es geht. Ziel ist nicht, blindlings durch die Gegend zu rennen, sondern sich gemeinsam mit ihnen Augenblick für Augenblick, Schritt für Schritt immer mehr dahin zu bewegen, wo sie hinwollen, weil sie spüren, dass sich ihre Lebendigkeit dort in Fülle entfalten kann. Gleichzeitig damit kann sich sukzessive eine Haltung sich selbst und der Welt gegenüber entwickeln, die von Klienten als ihrem Wesen, ihrer Identität entsprechend wahrgenommen und eingenommen wird. In der Folge orientieren sie ihre Entscheidungen und Handlungen immer mehr an ihrem eigenen, von Blockaden und Belastungen befreiten Wollen und können davon ausgehend die Lage, in der sie sich jeweils vorfinden, bejahen, ergreifen und gestalten.

Ich möchte anhand dieses grundlegenden Arbeits- und Lebenskonzeptes zuerst Orientierungshilfen für die Landschaft des Fremdgehens geben und dann auf methodische Aspekte der Paartherapie eingehen.

¹ Dafür ist v.a. der Philosoph F. Reithmayr verantwortlich, mit dem ich seit 10 Jahren im Kontext des IAM (Institut für angewandte Menschenkunde) zusammenarbeite. Er hat mir auch das Wildgehen in den Bergen nahe gebracht.

ORIENTIERUNGSHILFEN IN DER LANDSCHAFT DES FREMDGEHENS

DER AUSGANGSPUNKT:

WO BEFINDE ICH MICH IM BEZIEHUNGSDICKICHT?

Diese Frage bezieht sich auf die eigene Lage - die örtliche, existenzielle, soziale, psychische und mentale Situation eines menschlichen Lebewesens. Sie fordert dazu auf, genau hinzuhören und hinzusehen, was da alles ist und mitredet und wie es zusammenhängt. Bei Menschen, die sich mit dem Fremdgehen konfrontiert sehen, ereignet sich so manches: lange gehütete Geheimnisse werden aufgedeckt, Schuppen fallen von den Augen, man empfindet alles mögliche gleichzeitig, wirft sich gegenseitig Vorwürfe an den Kopf, fordert oder verweigert Entscheidungen, fühlt sich verletzt und kränkt im Gegenzug den anderen und vieles mehr. Die früher so vertraute Beziehungslandschaft erscheint mit einem Mal brüchig - in der mittels der eigenen Vorannahmen so sicher konstituierten Welt tun sich Risse und Beulen auf, die es schwer machen, eine klare Gangart zu finden. Scham- und Schuldgefühle machen sich breit, legen sich erstickend schwer auf die Brust und bewirken, dass man sich in stereotype Interaktionsmuster verstrickt und im Kreis rennt. Gleichzeitig damit entwickelt sich das dringende Bedürfnis nach Klarheit und Raum zum Atmen - es kommt zu Versuchen, die Situation zu stabilisieren und handhabbar zu machen, die erneut in unangenehme kommunikative Abläufe verstricken. Das eigene Erleben will ausgedrückt und berücksichtigt werden, steht aber auch in Konflikt mit widersprechenden Empfindungen, Gedanken, Impulsen.

Gefühle transportieren diverse Vorstellungen über das eigene Selbst und über die Beziehung, sind also gleichzeitig Urteile. Sie verhelfen dazu, sich - zumindest was die eigene Affektivität anlangt - wieder besser begreifen zu können, wollen Handlungen und Entscheidungen provozieren, welche die Spannung der ungelösten Beziehungssituation reduzieren sollen, verstellen aber andererseits auch Möglichkeiten, sich mit einer gewissen Nüchternheit und Sachlichkeit für dieses Beziehungsphänomen zu interessieren. Es gibt Schutz-, Verteidigungs- und Angriffsmotive, das eigene Wollen ist oft nicht mehr klar erkennbar - man möchte sich über das, was man ausdrückt, auch in seiner Identität wieder selbst konstituieren; man weiß nicht mehr so recht, wer man ist und sein will. Die am Fremdgehen beteiligten Menschen fühlen Scham, Angst vor Verlust, vor Entwertung, vor dem Alleinsein und auch Schmerz und Wut wegen der zugefügten Selbstwertverletzung und Desillusionierung. Der andere steckt den Rahmen ab, man kann nur mehr reagieren, fühlt sich unfrei und gebunden was die eigenen Handlungsmöglichkeiten betrifft. Sowohl der „fremdgehende“ als auch der „betrogene“ Partner können hier äußerst mächtig erlebt werden. Die „Fremdgeherin“ bestimmt, indem sie eine weitere Person in den Intimbereich der primären Beziehung einbringt und den Partner damit beschäftigt, ohne dass dieser es sich aussuchen konnte. Der „Betrogene“ legt die Partnerin fest, indem er sie zur Schuldigen macht, die im Hinblick auf ihr eigenes Gutes nicht mehr bestimmen kann und über die Bedingungen der Vergebung nicht mehr zu urteilen hat. Die Idee, schuldig zu sein, hat immer auch mit der Idee der Machbarkeit bzw. Mächtigkeit zu tun - der Schuldige kann sich und die Situation angeblich verändern. Wenn ihm das nicht mehr gelingt, erlebt er sich als Opfer dessen, der ihm die Schuld zuweist.

Das in diesem Zusammenhang entstehende Leid ist auch ein sozialer Appell an den anderen, es zu beenden und induziert deshalb manchmal aggressive Abwehr. In der einen Position zu leiden bedeutet übrigens nicht, dass nicht die andere Position in einer späteren Phase eingenommen und dann ganz anders erlebt werden kann. Schamgefühle spielen bei Verletzungen des Selbstwerts eine große Rolle und führen zu heftigen Reaktionen, welche die eigene Ehre wieder herstellen sollen. Man fühlt sich nicht nur persönlich gemindert und gekränkt, sondern sieht sich auch dem „bösen Blick“ des sozialen Umfelds und der eigenen kritischen Selbstwahrnehmung ausgesetzt, die einen zusätzlich noch lächerlich macht. Scham- und Schuldgefühle haben nicht ausschließlich mit der

aktuellen Situation zu tun, sondern mit vergangenen Beziehungen, früheren Erlebnissen, dem allgemeinen Lebenszugang, dem Denken und Urteilen. Manche Gefühle werden kindlich und deshalb besonders heftig erlebt bzw. zum Ausdruck gebracht und in der Folge als „kindisch“ konnotiert, was ihre Artikulierung erschwert und die Beziehungsdynamik zusätzlich belastet. Die Partnerin, die sich (bei allen Schwierigkeiten, die sie vielleicht hat) „erwachsener“ zu verhalten vermag, kann im Gespräch Oberhand gewinnen. In welcher Position man sich in diesem Beziehungsdickicht auch immer befindet - es ist jedenfalls notwendig, sich und den anderen wieder als Person wahrzunehmen und die Menschenwürde zurück zu geben, weil man sonst unfähig ist, sich interessiert mit dem Fremdgehen als Beziehungsphänomen auseinanderzusetzen.

DER IMPULS:

WONACH IST MIR?

Im Zusammenhang mit dem Thema „Fremdgehen“ wird zwar immer wieder über Gefühle, Vorstellungen und mehr oder weniger erwünschte Handlungen geredet, aber oft recht wenig darüber, wonach den beteiligten Menschen eigentlich wäre, wenn sie dürften wie sie wollten. Stattdessen werden diese Impulse einfach ausagiert - zuweilen leider auch mittels Mord und Totschlag. „Das „Viech“ ist eine Metapher für die animalische Seite eines Menschen, die ich gemeinsam mit meinem Kollegen Reithmayr entwickelt habe, und die sich immer wieder als sehr praktikabel erweist, weil sie eine Fülle relevanter Information vermittelt und eine Lebenskraft zugänglich macht, die auch zu Veränderungen motivieren kann. Das „Viech“ ist beim Fremdgehen natürlich von Lust tangiert - nicht nur von sexueller Lust, sondern auch von der Lust am Überschreiten von Grenzen, am Spielen und Explorieren, am Eindringen in fremde Bereiche, an Bestimmungsmacht, am Dominieren und Unterwerfen, am gesehen und anerkannt Werden. Für das übergangene „Viech“ ist plötzlich ein fremdes Lebewesen im Revier präsent, das massive Aggressionen, aber auch Angst auslöst. Indem der vertraute Partner sexuelle Kontakte zu einem anderen Menschen pflegt, erscheint zuweilen auch die Individualdistanz überschritten - Fremdes dringt in den Intimraum ein und gefährdet damit die eigene Identität. Das hinzukommende „Viech“ hat umgekehrt oft den Wunsch, in das vom „Hauptbeziehungspartner“ markierte Revier einzudringen und dabei eigene Markierungen zu hinterlassen. Es wird imponiert, beschwichtigt und Besitzanspruch erhoben, Rangordnungskämpfe unterschiedlicher Art finden statt. Bei sozusagen „zivilisierteren“ Menschen gelten animalische Impulse meist als tabu, sie werden also verdeckt, in sprachliche Hülsen verpackt und eingebettet in eine geistige und soziale Welt, die dabei hilft, sie zu bändigen und zu kontrollieren, aber auch zu verschleiern oder zu überhöhen. Eine wesentliche Funktion der damit im Zusammenhang konstruierten Geschichten ist es, das eigene Erleben begründen und damit aufrecht erhalten zu helfen. Wenn es gelingt, den in den Erzählungen verborgenen animalischen Aspekten sprachlich Raum zu geben, indem man sein „Viech“ in externalisierter Weise zu Wort kommen lässt, dient das der Kanalisierung latenter Gewalttätigkeiten und schafft große Klarheit. Wut und Lust, Besitz- und Machtansprüche sind dann wenigstens auf dem Tisch. Man sagt zu den animalischen Impulsen zwar nicht „ich“, identifiziert sich also nicht vollständig mit ihnen - aber man bemerkt, beachtet und behütet sie.

DAS GEISTIGE UND SOZIALE BEZIEHUNGSGEFÜGE:

WER ODER WAS REDET DA ALLES MIT?“

Das innere und äußere Gerede, die Erzählungen und Vorstellungen, die einen Menschen im Zusammenhang mit dem Fremdgehen beschäftigen, lassen die geistigen und sozialen Welten, in denen er sich üblicherweise aufhält, erkennbarer werden. Sie machen sichtbar, durch welche Einflussfaktoren seine Identität beeinflusst ist.

Bezeichnungen, Zuschreibungen und Urteile

Die Beschreibungsformen und Konnotationen für das Phänomen unterscheiden sich in unterschiedlichen sozialen Kontexten oft erheblich - interessant ist, welche Bewertungen jeweils mitkommuniziert werden. Wie bekannt ist „Fremdgehen“ auch nur einer der dabei verwendeten Begriffe, den ich in der Folge verwende, ohne damit eine eindeutige Präferenz ausdrücken zu wollen. Er erscheint mir weniger moralisch bewertet, wie etwa der Begriff „Untreue“, weniger verharmlosend wie „Tachtelmechtel“, „Affäre“ oder „Gschpusi“, die Dauer des Ereignisses weniger deutlich bestimmend wie „Nebenbeziehung“, „Abenteuer“ oder „Seitensprung“, weniger ausschließlich sexuell orientiert wie „Bettgeschichte“. Interessant ist auch die Verwendung unterschiedlicher Begriffe bei der Bezeichnung der einzelnen Positionen in einer Dreiecksbeziehung. Worte wie „Betrogener“, „Geliebte“, „Liebhaber“, „Hauptbeziehungspartnerin“, „Fremdgeher“ bewirken etwas - sie bewerten und bestärken diverse implizite Klischees. Eine passende Sprache kann nur mit den betroffenen Menschen selbst gefunden werden, denn auch das konstituiert Identität: die Suche nach Begriffen, Sätzen, einer Geschichte, die das eigene Wesen und seine Position im Beziehungsgefüge so beschreiben, dass es sich selbst verstanden fühlt und für andere begreifbarer wird.

Beziehungsmodelle

Bei der Beschäftigung mit fast allen Paarproblemen ist es sinnvoll, sich zu fragen, welche grundlegenden Gedanken die Partner über ihre Beziehung haben und ob sie sich darin einig sind. Heutzutage ist von den normativen Vorgaben her fast alles möglich, dennoch erweisen sich die Bedürfnisse und Vorstellungen der Individuen in der jeweils konkreten Situation als nicht so flexibel. Es gibt Lebens- und Beziehungsphasen, in denen sexuelle Ausschließlichkeit besonders erwünscht ist (etwa vor oder nach der Geburt eines Kindes, in einer Zeit, wo es einem der Partner besonders schlecht geht oder im Zuge einer Beziehung, die unmittelbar im Anschluss an eine Erfahrung des Betrogenseins eingegangen wurde). Der eine erlebt sich gerade als besonders offen, verletzlich, verliebt, durch Umfeldeinflüsse beeinträchtigt, dem anderen war es gerade zu eng, zu sicher oder zu ruhig; der eine würde unter ganz anderen Bedingungen fremdgehen als der andere. Es gibt Treue-, genauso aber sexuelle Freiheitskonzepte, die durch die Herkunftsfamilie geprägt sind oder gerade in Absetzung von ihr. Die Menschen unserer Kultur müssen sich auf ein ständiges Explorieren und Erfahren, Suchen und Korrigieren einlassen. In „*traditionellen Beziehungen*“², in denen das Hauptziel in der Sicherung des Überlebens besteht und Liebe bei der Partnerwahl eine sehr untergeordnete Rolle spielt, wird Fremdgehen geringe Bedeutung haben, solange es die (über)lebenswichtige Hauptbeziehung nicht gefährdet. Menschen bleiben aus wirtschaftlichen Gründen zusammen, gestehen einander aber manchmal durchaus sexuelle Freiheiten zu. Was verloren werden kann, ist die Lebensgrundlage, nicht primär der Andere. In der „*Bündnisbeziehung*“, in der das Hauptziel in einer Verbindung von individuellem Glück mit gesellschaftlichen Verpflichtungen besteht und für Trennungen eigene Rechtfertigungen gefunden werden müssen, bekommt das Fremdgehen einen öffentlicheren und schuldhafteren Charakter. Es wird über die Ehre gesprochen, über den guten Ruf, über die Verpflichtung gegenüber der Religion - der „betrogene“ Partner klagt den „fremdgehenden“ vor allem in moralischen Begriffen an. Was verloren werden kann, sind die gesellschaftliche Einbindung und das gute Gewissen. In der „*Verschmelzungsbeziehung*“, in der das Hauptziel in dauerhafter und ausschließlicher (romantischer) Liebe besteht und jeder Lebensbereich vom Partner ausgefüllt werden soll, wird Fremdgehen eher kränkend und verletzend erfahren. Der „Geliebte“ wird als unmittelbarer Konkurrent bezüglich jener Liebe erlebt, die in diesem Beziehungsmodell

² Ich orientiere mich bei dieser Einteilung an L.Roussell, der einen kursorischen Überblick über die verschiedenen „Eheformen“ gibt und in diesem Zusammenhang die „traditionelle Beziehung“, die „Bündnisbeziehung“, die „Verschmelzungsbeziehung“ und die „Gefährtenschaft“ unterscheidet. Vgl.: Roussell 1980, S 186-203

ausschließlich einem Menschen gehören soll. Was verloren werden kann, ist der Sinn des Lebens, das Gottesbeziehungssurrogat, das Glückszentrum. Aus der eingeforderten symbiotischen Nähe heraus wird das Fremdgehen des einen Partners automatisch zum Problem des anderen. In der „Gefährtenschaft“ tritt der Gedanke des Teams in den Vordergrund. Man erwartet Glück nicht mehr ausschließlich vom Partner, sondern auch von der Selbstverwirklichung, das Scheitern der Beziehung stellt die Persönlichkeit nicht in Frage. Hier kann über die Ursachen und Konsequenzen stattgefundenen Fremdgehens meist relativ nüchtern und vernünftig gesprochen, manchmal muss es als Problem gar nicht thematisiert werden. Man will gar nicht mehr Glückszentrum sein, es ergibt sich ein Netz von Glückspunkten und -erlebnissen mit verschiedenen Menschen. Auch wenn ein Paar diesen eher freundschaftlich getönten Beziehungstyp lebt, ist es wichtig zu beachten, dass sich das, was im offiziellen Kontext explizit gesagt wird, weil man es im Sinn z.B. toleranter Vorstellungen für richtig hält, davon unterscheiden kann, was im impliziten Fühlen und Denken der Personen stattfindet.

Die Frage, ob mit dem Partner über eine Nebenbeziehung offen gesprochen oder ob darüber geschwiegen werden sollte, hängt von der bevorzugten Beziehungsform und vom Wertesystem der Partner bzw. ihrer sozialen Umgebung ab. Eine dosierte Offenheit ermöglicht, dass das Fremdgehen als Phänomen Veränderungen in Gang setzen kann, die auf längere Sicht beiden Partnern entgegen kommen. Eine ebenso dosierte Verdecktheit ermöglicht einen respektvollen und schonenden Umgang miteinander. Ich halte es für ungünstig, sich hier von vornherein normativ festzulegen, sondern sich Schritt für Schritt auf die Suche zu begeben, was allen Beteiligten als jeweils notwendige und angemessene Offenheit erscheint. Die „fremdgehende“ Position kann in einen ausgeprägten Loyalitätskonflikt geraten, wenn auf der einen Seite Offenheit gefordert und auf der anderen Seite Vertraulichkeit verlangt wird. Die „betrogene“ Position fordert zuweilen im Sinn eines gewissen Sicherheitsbedürfnisses eine Offenheit, mit der sie dann letztlich gar nicht zurechtkommen kann. Wichtig scheint mir, dass alle Parteien zumindest in groben Zügen wissen, mit wem sie als Gegenüber zu tun haben, damit sie sich orientieren können und einander gegenseitig nichts vormachen müssen.

Rechtfertigungsgeschichten

Mittels dieser Erzählungen wird von Seiten des „betrogenen“ Partners das Verhalten bzw. Fühlen des „fremdgehenden“ Partners in Frage gestellt und die eigene kritische Position begründet bzw. umgekehrt auf Seiten des „Fremdgehers“ und „Geliebten“ eigenes Verhalten und Fühlen gerechtfertigt und die kritische Position der anderen als ungerechtfertigt bezeichnet. Primär geht es um die Erläuterung, weshalb bestimmte Verhaltensweisen oder Gefühle als richtig (notwendig, passend usw.) empfunden werden. Damit wird gleichzeitig die eigene Position sichtbar - man zeigt sein Gesicht. Der „fremdgehende“ Partner tendiert dabei manchmal zu einer gewissen Verharmlosung seines Tuns, z.B. unter dem Hinweis, dass es sich hierbei um weniger Bedeutsames als die eigentliche Beziehung handle - eine Konnotation, die eine „Geliebte“, die es ernst meint, unter Umständen fürchtet. Er versucht, dem „betrogenen“ Partner zu beweisen, dass dieser gar nichts verloren hat. Dieser neigt umgekehrt zur Dramatisierung, auch um das Fremdgehen für die anderen Beteiligten zum Problem werden zu lassen. Es wird betont, dass hier ein Wert, ein begrenztes Gut, auf das man gewissermaßen ein Recht hatte, weggenommen wurde. Im Ringen darum, das Ereignis zum Problem für die anderen zu machen bzw. sie davon zu überzeugen, dass es gar kein so großes Problem sei, werden manchmal beziehungskonstituierende Unterschiede in den Raum gestellt, die helfen sollen, Haupt- und Nebenbeziehung voneinander abzusetzen bzw. Regeln für die Hauptbeziehung zu definieren. Natürlich wird dann zuweilen darum gerungen, wer als Hauptbeziehung und wer als Nebenbeziehung zu gelten hat - die institutionalisierte Ehe oder auch Lebensgemeinschaft verhilft im allgemeinen zu diesem Ehrentitel, manchmal auch die Tatsache,

früher da gewesen zu sein, Geld, Besitz, Freunde oder Kinder miteinander zu haben. In der Argumentation um die Frage der „Richtigkeit“ wird zwischen Verhaltensweisen und Gefühlen, die ausschließlich innerhalb der einen Beziehung als akzeptabel gelten, und solchen, die auch in einer anderen Beziehung praktiziert werden dürfen, unterschieden. Man kann entweder davon ausgehen, dass die jeweils benannten Unterscheidungen wirklich konsensuell geteilt wurden oder annehmen, dass bloß von einem der Partner Konsens bezüglich einer beziehungskonstituierenden Unterscheidung vermutet bzw. erhofft wurde. Manchmal wird nämlich erst aus der Situation der Verunsicherung heraus, sozusagen im Nachhinein festgelegt, was immer schon für beide wichtig gewesen sein soll. Die im Zuge von Erzählungen berichteten beziehungskonstituierenden Unterscheidungen und Beziehungsmodelle dienen jedenfalls in einer Phase der Verwirrung der Orientierung und Positionierung der eigenen Person und dem Gewinn von Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit. Sie haben weniger mit der Realität der Beziehungen als mit der Intention des Erzählers zu tun, der seine Erzählung damit argumentativ aufwertet und sich in seiner Identität im sozialen Raum sichtbar macht und positioniert. Probleme entstehen dann, wenn sich über die jeweils einzuhaltende Unterscheidung Uneinigkeit ergibt, und in der Folge Handlungen gesetzt werden, die nur mehr der Definition des einen Partners entsprechen. Der andere Partner fühlt sich dann in seinem Erleben verunsichert, vom anderen nicht wahrgenommen, bestimmt und verraten. Auch in der Nebenbeziehung werden übrigens beziehungskonstituierende Unterschiede gemacht und als Untreue erlebt, wenn sie nicht eingehalten werden.

Mögliche beziehungskonstituierende Unterscheidungen:

- × **Dauer** der (Neben)Beziehung: Hier wird ein Unterschied zwischen langen und kurzen Nebenbeziehungen gemacht und die Hauptbeziehung anhand der längeren Dauer als „wertvoller“ klassifiziert („das war nur ein punktuell Ereignis“; „er ist schon zwanzig Jahre mit mir verheiratet“; „das läuft schon jahrelang so“).
- × **Veröffentlichung versus Geheimhaltung**: die mehr oder minder einbezogene Öffentlichkeit dient dazu, Haupt- und Nebenbeziehung gegeneinander abzugrenzen; eine Nebenbeziehung, die man öffentlich zeigt, wird durch die Akzeptanz dieser Öffentlichkeit ein Stück weit legitimiert („sogar ihre Kollegen wussten davon“; „ich möchte einen Platz in deinem Leben haben, mich nicht immer verbergen“). Die Nebenbeziehung gewinnt auch bei ausgesprochenem und geplantem Trennungswunsch eine andere Bedeutung - sie wird dann eher als erlaubt erlebt. Bei Paaren, die nicht zusammenleben, wird „Fremdgehen“ weniger negativ konnotiert.
- × In der Abgrenzung der beiden Beziehungen wird zwischen **sexueller und gefühlsmäßiger Zuwendung** unterschieden („ich hatte bloß Sex mit ihr - eigentlich liebe ich nur dich“; „wenn es nur ein Seitensprung gewesen wäre - aber sie hat sich verliebt“; „ich bin draufgekommen, dass er im Urlaub mit seiner Ehefrau geschlafen hat, obwohl er gesagt hat, zwischen ihnen läuft nichts mehr, und es ginge nur um die Kinder“).
- × Auch zwischen **Sexualität und Lebensgemeinschaft** wird unterschieden („du bist meine Frau, mit der ich den Alltag verbringe - mit der anderen habe ich bloß geschlafen“; „mit dir bin ich zusammen - das mit ihr ist einfach so wie ein gutes Essen“; „ich will ihn als Mann - nicht bloß als Familienvater“; „ich bin lieber die aufregende Geliebte als die Ehefrau mit Lockenwicklern“).
- × Innerhalb spezifischer **Kontexte und Interessensbereiche** ist manches, v.a. punktuell und abgegrenztes Fremdgehen erlaubt (Striptease-Party mit Kollegen: „ich musste da hingehen, sonst hätten sie mich ausgelacht“; Tantra-Seminar: „das war ganz etwas anderes, das letztlich der Beziehung zugute kommt“; Sex mit Prostituierten: „immer wenn er saufen geht, macht er Blödsinn“; auch das Motiv Selbsterfahrung: „ich will mich und meine Möglichkeiten im Umgang mit Menschen besser kennen lernen“)

- × Manchmal beschränkt sich erlaubtes, ev. sogar erotisch anregendes Fremdgehen auf ein **spezifisches Geschlecht**, das nicht als Konkurrenz erlebt wird („es würde mich nicht stören, wenn sie Sex mit einer Frau hätte“).
- × Oft werden in Nebenbeziehungen **bestimmte sexuelle Verhaltensweisen** ausgeschlossen: keine Berührung (Telefonsex, Pornos, Flirt, Minnesänger und andere Verehrer, Beichtväter), kein Koitus (Clinton-Phänomen) oder es wird thematisiert, dass es überhaupt zu **keiner sexuellen Befriedigung** gekommen ist („es war eh nicht so toll - mit dir ist es ganz was anderes“; „ich hatte keinen Orgasmus“; „ich wollte ihr etwas Gutes tun“; „ich musste halt noch einmal mit ihm schlafen“).
- × Schließlich wird **Verantwortung** thematisiert („ich habe schließlich ein Kondom benützt“; „ich bin so diskret, dass dem Ruf unserer Familie nicht geschadet wird“; „ich würde mich nie scheiden lassen“; „bezüglich unserer Kinder bleiben wir verantwortlich“; „ich würde ihn nie zuhause anrufen.“) oder auch **Gerechtigkeit** („ich habe die älteren Rechte“; „es ist für mich o.K., wenn auch ich einen Freund haben kann“). Dem Hauptbeziehungspartner wird eine gewisse **Präferenz in der Wichtigkeit des Leidens** zugeordnet, die Nebenbeziehung etwa dann abgebrochen, wenn er erkrankt. Die Probleme des einen Partners gelten dann als relevanter als jene des anderen („ich kann mich nicht scheiden lassen - meiner Frau geht es jetzt so schlecht“).
- × Manchmal scheint es auch wichtig, zwischen einem „Seitensprung“ mit einem **vergangenen und einem neu hinzukommenden Sexualpartner** zu unterscheiden, wobei Sexualität mit einem neuen Partner problematischer erscheint.
- × Sexuelle Nebenbeziehungen gelten zuweilen dann als erlaubt, **wenn offen darüber gesprochen wird** („ich war ganz offen zu ihr - habe ihr nichts vorgemacht“; „ich habe ihm von vornherein gesagt, dass ich unter Treue etwas anderes verstehe“; „ich will es wissen - dann ist es o.k.“), oder wenn die Möglichkeit besteht, **auch dabei sein zu dürfen** (Swinger-Clubs; Versuche von Geliebter und Ehefrau, miteinander ins Reden zu kommen; sich sexuelle Phantasien mit dem 2. Paar erlauben; in polygamen Kulturen: ihm eine zweite Frau zuführen).

Verstehens- und Erklärungsgeschichten

Hier werden Motive und Beweggründe erklärt mit dem Ziel, sich selbst bzw. die anderen besser zu begreifen, um daraus Konsequenzen für das Handeln ableiten zu können. Dies geschieht nicht unbedingt in einem beziehungsstiftenden Sinn - das Verhalten des „fremdgehenden“ Partners wird oft erst durch die damit verknüpften Interpretationen problematisch. Manche Deutungen tendieren dazu, das subjektive Leiden zu verstärken, vielleicht aber auch es besser zu verdeutlichen und damit Entscheidungen zu provozieren. Andere erweisen sich als leidensmindernd und dienen der Erhaltung der Beziehung bzw. der gegenwärtigen Lage.

Geschichten, die Leiden eher verstärken, thematisieren u.a. die Verletzung der eigenen Identität bzw. greifen die des anderen an:

- × **Persönliches Ungenügen** wurde als Ursache für das „Fremdgehen“, aber auch für das Verbleiben des Fremdgehers in der Hauptbeziehung gesehen („ich habe ihr sexuell nicht mehr genügt“; „er wollte eine jüngere“; „ich bin halt nur gut genug fürs Bett“) bzw. das eigene „Fremdgehen“ mit dem **Ungenügen des Partners** begründet („sie hat dauernd gekeppelt - da musste ich ja fortgehen“; „was will man schon nach 20 Jahren Ehe“; „er war nicht gut im Bett“).
- × Manchmal unterstellten die einzelnen Parteien einander **aggressive Impulse** („sie hat es darauf angelegt, ihn abhängig zu machen“; „er wollte mich damit verletzen“; „anscheinend hasst sie mich so, dass sie mir das antut“; „er will beweisen, dass er der stärkere ist“; „erst verführt er mich - dann wirft er mich weg“).

- × Allen Positionen wurde **Mangel an Selbstbeherrschung** unterstellt („er hätte darauf verzichten können“; „sie hätte sich ihrer Verantwortung besinnen können“; „er könnte sich scheiden lassen, wenn er nur wollte“; „sie könnte mir einen Platz in ihrem Leben geben, wenn sie mich nur genügend liebte“; wenn es ihm wirklich um mich gehen würde, könnte er das akzeptieren“).

Als eher entlastend erlebte ich Verstehensgeschichten, welche die Würde bzw. Eigenart der beteiligten Personen tendenziell bewahren und den Fokus eher auf die Lage richten, in denen sich alle Beteiligten befinden:

- × wenn **Schwäche, Ohnmacht** oder auch Gruppendruck oder Verführung angenommen wurde („sie ist auch nur ein Mensch“; „er wollte nur seinen Kollegen imponieren“; „ihre Freundinnen haben ihr das eingeredet“; „er hat in einer schwierigen Phase ihr Vertrauen ausgenutzt“).
- × wenn auf **Lebensphasentypisches** rekurriert wurde („das geht vorüber - ich bleibe“; „sie wird schon noch merken, was sie an mir hat“; „vorher dachte ich, mein Leben sei zu Ende - jetzt fühle ich mich wieder jung“; „sie will das Leben noch einmal genießen“; „er muss sich die Hörner abstoßen“).
- × wenn das Fremdgehen als **Liebhabe**rie gedeutet werden konnte (Interesse für Menschen) oder als **innerhalb der eigenen ethischen Prinzipien** liegend gesehen wurde (im Sinn der Liebe zu Menschen, der sexuellen Befreiung oder der Befreiung von den Zwängen der bürgerlichen Gesellschaft).

Konsequenzgeschichten

Das Fremdgehen wird nicht nur mittels Rechtfertigungs- und Erklärungsgeschichten kommentiert und bewertet, sondern auch mit Erzählungen über mögliche Konsequenzen und Sanktionen verknüpft. Diese haben vorrangig appellativen Charakter.

- × *Knappheit von Ressourcen* („für mich bleibt nichts übrig“; „ich kann nicht für zwei Beziehungen Verantwortung übernehmen“),
- × *Zerstörung des Vertrauens* in den anderen („ich schäme mich jetzt vor ihr“; „ich kann mich ihm nicht mehr öffnen“),
- × *Anlass, Schuld dauerhaft festzumachen* („das kann er nie wieder gut machen“; „sie wird mir das immer wieder vorwerfen“). Betrogen worden zu sein kann auf diese Weise zu einer Stärkung der eigenen Position in der Beziehung führen.
- × Die verschiedenen Beteiligten wurden *entwertet* („ich kann gern auf dich verzichten“; „mit dem anderen ist es viel besser“).
- × Behauptung eines unausweichlichen *Entweder-Oder* („entweder du akzeptierst, dass ich meine Freiheit brauche oder ich bin ganz weg“; „entweder sie oder ich“) oder auch *Ankündigung einer Trennung* („er hat mich damit verloren“; „ich kann sie nicht mehr sehen“).
- × Die individuelle *Zukunftsperspektive* und jene des Paares wurde oft düster gezeichnet - Ausgeschlossenheit, bleibende Einsamkeit, Selbstwertverlust in den Raum gestellt („ich weiß nicht, wie es ohne ihn weitergehen soll“; „ich schaffe es nicht ohne sie“; „du hast den Raum unserer Intimität gesprengt“; „das hat mich kaputt gemacht“).

Als eher entlastend erlebte ich Konsequenzgeschichten,

- × die von einem *Neubeginn* sprachen („was kann ich tun, um beiden Beziehungen gerecht zu werden?“; „es ist spannend, wieder auf einer ganz neuen Basis zu beginnen“; „es ist ein Zeichen, dass wir nachlässig geworden sind“; „so kenne ich sie gar nicht - da hat sie mich überrascht“; „trennen wir uns für eine gewisse Zeit und schauen dann, was passiert“) oder sogar von

Luststeigerung („jetzt begehere ich ihn wieder, weil ich weiß, ich kann ihn verlieren“; „so gut war es mit ihr im Bett noch nie“; „einen Mann, der dauernd da ist, würde ich sowieso nicht aushalten“; „auch andere finden sie attraktiv“)

- × Die *Thematisierung bleibender Loyalität* gewährleistete eine gewisse Absicherung und Aufwertung („egal, was passiert - wir bleiben Eltern unserer Kinder“; „auf jeden Fall unterstütze ich dich, bis du einen Job gefunden hast“; „du kannst immer mit mir rechnen“; „ich werde dich nicht bloßstellen“)
- × Wenn die einzelnen Positionen begannen, *sich selbst zu entdecken* und Freiräume für sich selbst zu entwerfen, erlebten sie sich manchmal als weniger ohnmächtig („jetzt erlaube ich mir hie und da ein Abenteuer“; „wenn er bei ihr ist, habe ich auch meine Freiheit“; „jetzt weiß ich erst, was mir wirklich wichtig ist“; „sie bekommt mehr und mehr mit mir zu tun“).
- × Entlastend wirkt interessanterweise auch das *Motiv der Liebe* zu dem anderen Menschen, unabhängig von seiner Rolle in der Beziehung („du bist mir als Mensch wichtiger als die Beziehung, die ich mit dir anscheinend nicht leben kann“).

Geschichten von „Geliebten“

Auch „Geliebte“ definieren beziehungskonstituierende Unterschiede, haben Vorstellungen von Treue und Untreue, rechtfertigen ihr Verhalten, versuchen das der anderen Beteiligten zu verstehen, Konsequenzen daraus abzuleiten und Lösungen zu erfinden - sie haben im allgemeinen nur weniger Möglichkeiten, ihre Vorstellungen durchzusetzen. Was sie fühlen, erleben, fürchten und wünschen, fällt im dominanten Gerede oft unter den Tisch, obwohl es etwa für den „fremdgehenden“ Partner und für die Phantasien und Überlegungen des „betrogenen“ Partners eine große Rolle spielt. Auch wenn eine Besprechung bzw. Einbeziehung ihrer Perspektive in den offiziellen Diskurs der Partner selten möglich sein wird, scheint es mir im Sinn des Verständnisses von Problemsystemen wichtig mit zu bedenken, dass darüber in anderen Kontexten gesprochen und nachgedacht wird.

Geschichten von Kindern

Bei einer aufgedeckten Nebenbeziehung werden Kinder oft auf für sie ungünstige Weise in das Gerede einbezogen, nämlich als Argumentationshilfe für den Erhalt der offiziellen Beziehung, als Tröster für den Menschen, der sich in potentiell verlassenem Position befindet, als Unterstützer beim Kampf mittels moralischer Normen. Dabei hat die angesprochene Thematik gar nichts mit ihnen und ihren Bedürfnissen zu tun. Sie können in keiner Weise verstehen, worum es dabei geht, sind überfordert und geraten in massive Loyalitätskonflikte, ohne etwas zur Lösung des Problems beitragen zu können. Die Gefahr besteht, dass sie sich in solchen Zeiten primär den Bedürfnissen dieses oder jenes Elternteils entsprechend zeigen, in ihrer Identitätsentwicklung beeinträchtigt werden bzw. Pseudo-Identitäten entwickeln.

DAS EIGENE GUTE:

WEM ODER WAS VERTRAUE ICH?

Diese Frage fokussiert auf jene Bereiche im Erleben eines Menschen, denen er fraglos und offen zustimmt, mit denen sein Wesen übereinstimmt, sodass er sie seiner Identität zugehörig erlebt. Sie bezieht sich auf das subjektive „Gute“, auf das, wie er sein, wie er es mit anderen haben und wem

er in seiner Umgebung im Zusammenhang damit Raum geben möchte.³ Ich halte diesen Aspekt im Zusammenhang mit dem Fremdgehen für besonders wichtig, weil er von den Störungen, Verletzungen und ständig fokussierten Konflikten ablenkt, in denen die von dem Problem Betroffenen sich von den Veränderungen anderer abhängig erleben. Er fokussiert stattdessen auf jenes Interesse, das jeder Mensch alleine für sich selbst bestimmen kann. Eine Lösung ergibt sich dann nicht auf der Ebene der Unterscheidungen, die primär in den Raum gestellt werden und in denen es oft darum geht, dass eine Position fordert bzw. sich durchsetzt und die andere nachgeben muss - sondern ganz woanders. Hier kann jede der betroffenen Personen für sich alleine entscheiden, wie sie sich in der jeweiligen Lage, in der sie sich befindet, positionieren, wer oder was sie da sein möchte. Da sich jeder selbst bestimmt, verlieren Täter-Opfer-Diskurse (die meist sehr einengenden und zu Eskalierung neigenden Dialoge über Vorwürfe bzw. daraus resultierende Schuld- und Schamgefühle) an Bedeutung. Dabei ist es zuweilen hilfreich zu überlegen, wie man von den geliebten Menschen am Ende seines Lebens gesehen werden möchte oder wie man in der Situation, in der man sich nun einmal jetzt befindet, gehandelt und gewirkt haben will, wenn man sich Jahrzehnte danach daran erinnert (Motto: wie will ich jetzt sein bzw. tun, sodass ich dann im nachhinein jedenfalls sagen kann: ich wollte es so!)⁴. So etwas schafft Distanz - und diese ist nötig um wieder neugieriges Interesse für das Geschehen und sich selbst darin zu entwickeln. Die Idee des „eigenen Guten“ - wie auch immer sich dieses dann inhaltlich füllt - gibt dem Wollen dann u. U. mehr Kraft und Fokus. Die verschiedenen Teilidentitäten, Impulse, Perspektiven und Erlebnisweisen bündeln sich zu einem, zumindest vorläufigen Gesamtkonzept. Damit gewinnt der Mensch wieder „sein Gesicht“ zurück und zeigt es den anderen. Er ist wirklicher und wirksamer er selbst, was erfahrbare, spürbare, authentische Reibung bzw. Nähe ermöglicht und aus meiner Sicht auch die Voraussetzung dafür ist, sich wieder liebevoll auf das Gegenüber beziehen und aus dieser Hinwendung Identität gewinnen zu können.

DIE HANDLUNG:

WAS ERGIBT SICH DARAUS?

Diese Frage schließt den Orientierungsprozess vorläufig ab und zieht daraus Konsequenzen auf der Ebene des konkreten Tuns. Manchmal handelt es sich dabei auch um die Initiierung einer Paartherapie, die einen Rahmen schafft, innerhalb dessen man sich dem Problem auf ganz neue Weise widmen kann. Der zweite Teil dieses Beitrags ist deshalb diesem Thema gewidmet.

³ Ich meine an dieser Stelle nicht das Gute im Sinn ethischer oder gar moralischer Kategorien, sondern das ganz persönliche Gute, das etwa F. Nietzsche in folgendem Text beschreibt: „... Das ist mein Gutes, das liebe ich, so gefällt es mir ganz, so allein will ich das Gute. Nicht will ich es als eines Gottes Gesetz, nicht will ich es als eine Menschen-Satzung und -Notdurft: kein Wegweiser sei es mir für Über-Erden und Paradiese. Eine irdische Tugend ist es, die ich liebe: wenig Klugheit ist darin und am wenigsten die Vernunft aller. Aber dieser Vogel baute bei mir sich das Nest: darum liebe und herze ich ihn, - nun sitze er bei mir auf seinen goldenen Eiern. ...“; Nietzsche 1994, S 34ff

⁴ Diese Fragestellung rekurriert auf F. Nietzsches Idee des „Amor fati“ (Liebe zum Schicksal), die von dem evangelischen Theologen Georg Picht im Rahmen eines umfassenden Werkes genauer herausgearbeitet wurde. Picht 1988

WENN DAS THEMA FREMDGEHEN IN PAARTHERAPIEN ZUR SPRACHE KOMMT

Die in Aussicht genommene Paartherapie ist meist von vornherein schwer beladen mit diversen Erwartungen und Befürchtungen - sie soll die Unerträglichkeit einerseits möglichst schnell beenden helfen und zu Entscheidungen führen; sie könnte andererseits aber auch in unangenehme Situationen geraten lassen und alles noch schlimmer machen. So mancher fühlt sich vielleicht verpflichtet mitzukommen, obwohl ihm gar nicht danach ist oder obwohl sie sich nicht mehr als Teil des Paares empfindet. Die dritte Person redet ebenfalls mit - möchte vielleicht auch gehört werden und findet keine Gelegenheit dazu. Irgendwann geht dann jemand ans Telefon, um einen Termin zu vereinbaren.

DIE KONTAKTAUFNAHME

In diesen ersten Minuten dieses ersten Kontakts, auf den man sich als Therapeutin kaum vorbereiten kann, wird meist mit wenigen Worten viel gesagt, das Anliegen in einer Form beschrieben, die eine Fülle Bedeutungsgebungen und Implikationen enthält. Manchmal wird auch gleich gefragt, was helfen könnte, die Lage in der Wartezeit erträglicher erscheinen zu lassen. Es ist sehr heikel, bei diesem Erstkontakt Tipps zu geben, weil man sich damit unter Umständen mit der anrufenden Person zu verbünden scheint, was gerade bei diesem Thema zusätzliche Verunsicherung hervorrufen kann. Ich weise in so einem Fall auf die Problematik hin und bespreche den von mir gegebenen Hinweis und seine Effekte zu Beginn der ersten Sitzung mit beiden Klienten. Günstig sind Interventionen, die dabei helfen, bereits stattfindende Auseinandersetzungen zu de-eskalieren und Freiräume zu entdecken, in denen das unangenehme Thema nicht kommuniziert werden muss (Motto: „macht doch zwischendurch mal Pause“). Bezogen auf die Metapher des „Wildgehens“: der befremdliche Dschungel, in den alle Beteiligten durch das Fremdgehen geraten sind, kann dann zumindest kurzfristig verlassen werden - man entdeckt, dass es Lichtungen und Hügelkuppen gibt, auf denen sich atmen und Überblick gewinnen lässt. Vielleicht finden sich in der Hitze des Gefechts sogar Orte des Waffenstillstands - wienerisch gesprochen „Leos“⁵ - Zeiten, in denen über etwas anderes gesprochen oder etwas anderes getan werden kann und das meist sehr unangenehme Beziehungsgerede ausgesetzt ist.

Wer zum Erstgespräch kommen soll, orientiert sich natürlich in erster Linie an den Wünschen der anrufenden Person. Handelt es sich um jemanden, der fremdgegangen ist, es seinem Partner aber noch nicht mitgeteilt hat, würde ich im Vorfeld ein klärendes Einzelgespräch vereinbaren, um einen möglichen Offenbarungsdruck im Paarsetting zu vermeiden. Soll in der Folge Paartherapie stattfinden, müssen solche Einzelgespräche aber zeitlich deutlich begrenzt bleiben und zum Ausgleich im Vorfeld der Paartherapie auch der Partnerin angeboten werden.

DIE RAHMENBEDINGUNGEN

Es scheint so, dass Fremdgehen auch für Therapeutinnen zu den „heiklen“ Themen gehört, bei denen es besonders wichtig ist, persönliche Vorlieben, Vorurteile und auch eigene Erfahrungen zu relativieren und gute Rahmenbedingungen zu schaffen. Um bei der Metapher des „Wildgehens“ zu bleiben: in einem undurchsichtigen, doppelbödigen und gefährlichen Gelände ist es notwendig, sich selbst gut zu positionieren, damit man gleichzeitig standfest und beweglich ist. Um herausfinden zu können, wohin es gehen soll, braucht es außerdem ein Stück Freiraum, einen Ort an dem es möglich ist, die Menschen jenseits ihrer Rollen und Beziehungsmuster in den Blick zu bekommen. Eine Therapeutin, die sich angesichts der Thematik des Fremdgehens von Angst, Lust, Empörung oder

⁵ Ein „Leo“ ist beim Fangenspielen der Platz, an dem in Ruhe gelassen wird.

eigenen Bewertungen und Vorannahmen leiten lässt und sich auf ganz bestimmte methodische Wege beschränkt, wird der Vielfalt der möglichen Erscheinungsformen dieses Phänomens nicht ausreichend gerecht werden können, sondern die Klienten auf jene Wege verpflichten, die ihr selbst Sicherheit geben. Sie beeinflusst mit ihren Wegweisern und Konzepten Menschen, die in ihrer Identität verunsichert und ins Dickicht geraten sind, sich in dieser Lage leicht von den Urteilen anderer bestimmen und dazu verleiten lassen, vorgegebenen klischeehaften Interpretationsrastern zu folgen. Diese helfen ihnen in ihrer konkreten Situation jedoch meist gar nicht, sondern generieren erneut Problemmuster. Der Partner fühlt sich gerade daneben verstanden, ärgert sich, muss das über ihn entstandene Bild korrigieren, was - wenn es auf klischeehafte Weise erfolgt - erneute Ärgernisse und Korrekturbedürfnisse hervorruft. Gerade weil es für alle Beteiligten am Fremdgehen auch um die Neu-Konstruktion von Identität gehen muss, die sich aus meiner Sicht in dieser komplexen und vielschichtigen Landschaft nur „wildgehend“ und nicht mittels vorgegebener Interpretationsschienen erschließt, hat das Wichtigste bei jeder Paartherapie zum Thema „Fremdgehen“ deshalb im Vorfeld zu geschehen. Die Therapeutin muss Interesse gewinnen an dem ganz Spezifischen dieser konkreten Klienten und ihrer Lage. Es tut gut, im Lauf seines Lebens jede einzelne der Positionen im Dreieck gespürt bzw. im Familien- und Freundeskreis erlebt, sich mit literarischen, philosophischen, historischen, biologischen, soziologischen Aspekten des Phänomens befasst zu haben. Das Fremdgehen, von dem bestimmte Menschen betroffen sind, ist ein weites, unbekanntes Land, das Schritt für Schritt erforscht werden muss. Hochstrukturierte Landschaften mit einfachen Karten, d.h. festgelegten theoretischen und methodischen Vorannahmen zu durchwandern, wird ihnen meist nicht gerecht - es ist nötig, sie mit den jeweiligen Klienten gemeinsam immer wieder völlig neu zu erkunden. Die Therapeutin ist dafür verantwortlich, sich jene Rahmenbedingungen zu schaffen, die sie für ihre Offenheit und Beweglichkeit braucht. Ich halte diese selbst reflektierende Vorarbeit im Dienst des Verstehens von Menschen für grundsätzlich weit wichtiger als alle methodischen Tipps und Tricks. Voraussetzung ist jedenfalls eine große Sicherheit im Hinblick auf die eigenen Berufspflichten. Die Therapeutin darf sich mit keiner der Personen, mit der sie einen therapeutischen Kontrakt geschlossen hat, verbünden - auch wenn ihre persönlichen Erfahrungen mit der Thematik und ihre Ideen, wie sich Beziehungen gestalten sollten, ihr das nahe legen sollten. Sie muss außerdem in jedem Setting, das sie anbietet oder mit dem sie sich einverstanden erklärt, ihre Verschwiegenheitspflicht, was Geheimnisse betrifft, einhalten können.

DAS GESPRÄCHSSETTING

Natürlich gestaltet sich das Einhalten der Verschwiegenheitspflicht besonders schwierig, wenn zwischen den Paartherapien Einzelsitzungen stattfinden, was aber dennoch manchmal nötig ist, etwa um zu erkunden, ob das Angebot eines Paargesprächs überhaupt noch sinnvoll ist. Vor Beginn und am Ende der Einzelstunden muss geklärt werden, was von dem hier Ausgesprochenen Geheimnis bleiben soll und was in das Paarsetting einfließen darf. Die Therapeutin kann aber auch von vornherein betonen, dass die berichteten Inhalte aus den Einzelgesprächen nicht als Geheimnis im Sinn der psychotherapeutischen Verschwiegenheitspflicht gelten können.⁶ Wenn sich einer der Partner bereits aus der Beziehung entfernt hat, das aber nicht auszusprechen wagt - z.B. aus Schuldgefühlen, Furcht vor eskalierenden Konflikten oder Bedrohungen im Zuge einer Trennung - dann ergeben sich auf der Ebene der Paartherapie schwer auflösbare, verklebte Dynamiken. Diese schaden letztendlich beiden Partnern, weil sie eine Weiterentwicklung unmöglich machen. Sowohl beim prinzipiellen Einführen von Einzelgesprächen zwischen den Paarsitzungen als auch beim prinzipiellen Vermeiden solcher transportiert die Therapeutin Vorstellungen - im ersten Fall etwa, dass in der Paarsituation über manches nicht gesprochen werden kann; im zweiten Fall, dass bloß das in der Paarsituation

⁶ Diese Aussagen beziehen sich auf das Psychotherapiegesetz, wie es zum jetzigen Zeitpunkt in Österreich geregelt ist.

Thematisierte für die Therapie interessant sei. Wichtig ist, gemeinsam mit den Klienten ein Setting vorzubereiten, in dem ein halbwegs entspannter Austausch stattfinden kann. Ein wirklich geschützter Rahmen, in dem bislang verborgen Gehaltenes ohne Furcht vor Konsequenzen ausgesprochen werden kann, ist angesichts der häufigen Brisanz des Themas für die Paarbeziehung kaum erreichbar. Man sollte als Therapeutin aus meiner Sicht also nicht so tun, als sei dieser möglich, sondern das diesbezügliche Dilemma artikulieren und respektieren. Sehr hilfreich erlebe ich die Arbeit im „gemischten Doppel“ (Mann und Frau auf therapeutischer Seite). Es ermöglicht die Artikulation gegensätzlicher Perspektiven und marginalisierter Diskurse, die Reflexion von Ambivalenzen und dient damit der Auflösung und Erweiterung festgefahrener Meinungen und Urteile. Man kann sich phasenweise geschlechtskonform, aber auch geschlechtsdivergent verbünden.

DIE GESPRÄCHSATMOSPHÄRE

In einer systemischen Paartherapie wird ein Rahmen für das interessierte Explorieren der Situation geschaffen. Dabei geht es vorerst einmal darum, Spannung zu reduzieren - etwa darüber zu sprechen, wie das Leben in dieser provisorischen Zwischenzeit, in der soviel Unklarheit herrscht, erträglicher werden könnte. Vor allem, wenn Vertrauen zerstört wurde, ist es wichtig, den heilenden Faktor Zeit von therapeutischer Seite explizit einzubringen. An der Entwicklung von Vertrauen kann aus meiner Sicht nicht direkt gearbeitet werden - es ist aber unter Umständen möglich, Rahmenbedingungen zu schaffen, unter denen es sich wieder von alleine zu entfalten vermag. Bezüglich der affektiven Atmosphäre in der Therapie besteht die Frage, wie ernst bzw. humorvoll gesprochen werden kann, soll oder darf. Einerseits verhilft ein Stück Humor zu einer gewissen Distanzierung von der unmittelbaren Situation - es können neue Fäden des Miteinander geknüpft, andere Gefühle empfunden werden. Andererseits sollte eine humorvolle Atmosphäre nicht dazu führen, dass Schlimmes und Schweres nicht mehr artikuliert werden kann oder sich einer der Beteiligten nicht ernstgenommen fühlt. In jedem Fall ist es günstig, nüchtern und gelassen zu sprechen und Erzählungen nicht noch zusätzlich durch allzu große Betroffenheit zu dramatisieren. Die Erzählform, welche die Klienten wählen, hat ohnehin meist appellativen Charakter. Das dient in erster Linie dazu, sich verständlich zu machen, wirkt aber im Umgang miteinander oft eskalierend und hilft nicht beim Verstehen. (Vorwürfe als Mittel, Sehnsüchte und Bedürfnisse zu artikulieren, induzieren zusätzliche Schuldgefühle und provozieren Abwehrverhalten). Klienten brauchen manchmal Unterstützung, um Gefühle wie Angst, Wut, Schmerz, Eifersucht, Lust in für den anderen annehmbarer Weise aussprechen zu können - gerade wenn diverse rationale Begründungen, die zu ihrer Rechtfertigung angeführt werden, auf einer vernünftigen Ebene leicht in Frage zu stellen sind. Manchmal ist es auch notwendig, dem einen zu erklären, wie sich der andere fühlen könnte (natürlich als korrigierbares Angebot). In diesem Zusammenhang ist es wichtig, nicht nur auf das zu achten, was die Klienten sagen, sondern sich ein Stück weit in sie hineinzusetzen - etwa durch Vergleich mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen - um erahnen zu können, was sie sich nicht zu benennen getrauen oder nicht benennen können. Aus meiner Sicht muss zwar von den Klienten nicht alles ausgesprochen, von der Therapeutin aber möglichst viel zumindest versuchsweise mitbedacht werden.

DIE THERAPEUTISCHEN ZIELE

Die primäre Ausrichtung an den Anliegen, die zu Beginn benannt wurden („ich möchte meine Ehe retten!“; „sie muss das sofort beenden!“) könnte dazu führen, dass an Pseudo-Themen gearbeitet und im Hintergrund ganz anderes angestrebt wird. Therapeutische Arbeit, die sich ausschließlich an raschen Lösungen orientiert, erhöht das Tempo der verzweifelten Versuche um Spannungsreduktion und erschwert neugieriges Explorieren. Ziel könnte es sein, vorerst einmal die eigene Gestaltungsmacht als Individuum wieder zu erlangen. Ich versuche, Klienten auf einer emotionalen Ebene zu

stärken und ihnen einen langsameren, direkteren, einfacheren, gelasseneren Zugang zu sich selbst und zu anderen zu eröffnen bzw. mit ihnen gemeinsam herauszufinden, was das Gefühl eigener Stärke verhindert. Manchmal ist es dabei auch hilfreich, aggressive Impulse zu artikulieren, um sich wieder selbst spüren und die anderen aus einer gewissen Distanz in den Blick bekommen zu können.

DAS SOZIALE UMFELD DER KLIENTEN

Natürlich sollte auch nicht vergessen werden, dass es neben dem Paar und den diversen „Geliebten“ noch andere Menschen im Umfeld der Klienten gibt, die hier mitreden und Einfluss gewinnen. Gerade für „betrogene“ Klienten ist es phasenweise hilfreich, wenn das Umfeld die eigenen Sichtweisen über den Partner teilt - andererseits wird ein ev. dazu parallel bestehender Wunsch, die Sache ganz anders zu betrachten, dadurch auch erschwert. Nahe Personen kommen im Zusammenhang mit dem Fremdgehen leicht in Loyalitätskonflikte und wissen nicht so recht, was sie tun und sagen sollen. Ängste und Sorgen bezüglich der eigenen Partnerschaft werden aktiviert und die vom Fremdgehen betroffenen Personen deshalb implizit aufgefordert, das Problem möglichst schnell vom Tisch zu bringen. Eine große Rolle spielen natürlich die Herkunftsfamilien mit ihren spezifischen Werten und Dynamiken - es ist durchaus sinnvoll, das Genogramm der eigenen Herkunftsfamilie einmal im Hinblick auf die Thematik des Fremdgehens zu durchforsten. Die Klienten können dabei unter Umständen entdecken, dass das, was sie gerade durchmachen oder erleben, gar nicht so neu ist, dass es sich über mehrere Generationen hinweg auf irgendeine Weise wiederholt oder durch sozialisationsbedingte Vorstellungen und Werte, mit denen man sich identifiziert oder von denen man sich absetzt, mitbedingt ist.

EXISTENZIELLES

Das Fremdgehen des Partners löst Verlustängste aus, die sich verstärken, wenn im Falle einer Trennung existenzielle Not droht. Existenzangst geht grundsätzlich oft mit einem Gefühl des Identitätsverlusts einher. Die Identitätsdiffusion, die sich schon daraus ergibt, dass die eigene Beziehungs- und Vorstellungswelt sozusagen „Risse und Beulen“ bekommt, wird auf diese Weise darüber hinaus zu einer Überlebensfrage und generiert existenzielle Panik. Deshalb ist es im Kontext von Paartherapien sinnvoll, neben der psychosozialen Komponente auch die materiellen Gegebenheiten der Klienten mit einzubeziehen. Außerdem ist es wichtig zu erfassen, dass alles, was in der Folge gesagt und getan wird, auch der eigenen psychischen und sozialen Selbstkonstitution dient. Die Frage, wer oder was ich in dieser Situation sein will, ist deshalb besonders wesentlich, weil sie die jeweils Betroffenen in eine aktive und von anderen weniger abhängige Position bringt. Man gewinnt zumindest seine Gestaltungsmacht über sich selbst zurück.

VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN WOLLEN

Im Dickicht des Fremdgehens ist es bedeutsam, Abstand und damit Freiraum zu gewinnen. Es geht darum, sich und die anderen aus einer reflexiven Distanz zu betrachten - das, wonach dem „Viech“ ist und was das Ich denkt und spricht anders in den Blick zu bekommen. Grundsätzlich ist aus meiner Sicht jeder Mensch ein schöpferischer Gestalter seiner selbst und seiner Welt. Er kann sie aus dem Material, das ihm zur Verfügung steht, so formen, wie er es mit sich selbst und den anderen in der jeweiligen Lage haben will. Das Problem in dieser Situation besteht u.a. auch darin, dass sie auf bestimmte Positionen und Wege festlegt, welche die Lage und die darin beteiligten Personen in klischeehaften Bildern beschreiben und den Eindruck vermitteln, bereits verstanden zu haben. Das Befremdliche wird in vorgegebene Kategorien eingefroren und verliert seine bewegende Faszination. Aus solchen Blicken heraus ist es nicht mehr möglich, Zugang zu den anderen zu finden. Im therapeutischen Gespräch versuchen Klienten, sich in ihrer Gefühls- und Gedankenwelt verständlich zu machen

und brauchen dafür genügend Zeit und Raum. Andererseits haben sie auch erfahren, dass ihr Verstehen und ihre davon ausgehenden Verhaltensspielräume nicht ausreichen. Etwas fehlt ihnen, sie sind auf der Suche, in ihrer eigenen Sicht der Dinge ein Stück weit verunsichert und wollen sich und andere besser begreifen. Manchmal treten diese beiden gegensätzlichen Prozesse miteinander in Konflikt. Der Eindruck, zumindest von der Therapeutin verstanden worden zu sein, ist oft Voraussetzung, um sich auf neues Verstehen der anderen Personen einlassen zu können. Dabei ist es wichtig, für schwer artikulierbare Perspektiven Erlaubnisräume zu schaffen - etwa durch Reflexionen vor den Klienten oder durch (mehr oder minder erfundene) Geschichten über Menschen, die sich in ähnlichen Situationen befunden haben. Dies normalisiert ihre Lage und schafft neue Interpretationsräume. Personen, die sich mit dem Aussprechen schwer tun, fühlen sich durch die Formulierungsversuche und Erzählungen der Therapeutin entlastet. Viele Klienten erleben und interpretieren die Situation ausschließlich vor dem Hintergrund ihres eigenen Verstehens - das Verstehen des jeweils anderen scheint aus einer völlig anderen Welt zu stammen und unannehmbar zu sein. (Es ist ihnen dann metaphorisch gesprochen so, als ob sie als Vogel so empfinden und leben müssten wie ein Fisch). Die Arbeit besteht darin, eine Form des Gesprächs zu finden, in dem sie sich ein Stück weit von ihren eigenen Gefühlen, Sichtweisen und auch moralischen Positionen distanzieren, sie reflektierend betrachten, und andere Gefühle, Sichtweisen und Positionen ins Blickfeld bekommen können. Dabei ist es natürlich auch sinnvoll, die Artikulation entlastender Sichtweisen über Beziehung und Partner zu fördern. Wenn Paare von sich aus eine Meta-Geschichte der möglichen Konfliktlösung miterzählen, in der sie der Dramatik des Konflikts als Episode Platz geben und dennoch in guter Beziehung bleiben, ist es leichter mit ihnen zu arbeiten (Motto: „wir machen gerade eine sehr schwere Zeit miteinander durch.“). Gleichzeitig sollte jedoch beachtet werden, dass es nicht immer im Sinn beider Partner ist, zu entlasten - im Gegenteil, um Entscheidungen zu forcieren, muss in manchen Fällen das Problem möglichst deutlich und defizitär beschrieben werden. Klienten wollen in diesem Fall gar nicht weiter-suchen, sondern endlich verstanden haben. Manchmal ist es ihnen wichtig, ihren Konflikt zu erhalten, v.a. dann wenn sie auch aus anderen Gründen mit der Beziehung unzufrieden sind. Ich gehe meistens davon aus, dass Lösungen nicht auf jener Ebene des Verstehens zu finden sind, mit dem sich die Klienten vorerst identifizieren, sondern ganz woanders. Der Wunsch, auf dieser Ebene zu Klarheit oder zu einer entsprechenden Antwort zu gelangen, ist ein tendenziell ungeeignetes Mittel im Dienst eines ganz anders gelagerten Zieles, z.B. irgendeiner darin verborgenen Sehnsucht. Eine Klärung des Veränderungsauftrags scheint in intermittierenden Einzelsitzungen zuweilen eher möglich zu sein als in Paargesprächen, in denen manchmal nicht ausgesprochen werden kann, dass man sich etwa trennen oder gar nicht primär selbst verändern möchte, sondern den Partner. In keinem Fall sollte die Therapeutin sich an den Versuch wagen, den einen Partner im Auftrag des anderen zu verändern z.B. ihn davon zu überzeugen, das Fremdgehen aufzugeben oder es zu akzeptieren. Die Suche nach einem ganz neuen gemeinsamen Verstehen, das allen Beteiligten abverlangt, sich von bestehenden Vorstellungen zu entfernen, macht wieder neugierig und befreit aus dem Kampf der Positionen. Um erkennen zu können, dass es in dieser Angelegenheit auf allen Seiten halt einfach „menschelt“, ist es nötig, sich von dem zu entfernen, was die eigene Rolle im Problemgefüge vorzuschreiben scheint. Man könnte stattdessen entdecken, dass manches trotzdem ganz von alleine so läuft, wie man es haben will. Wichtig scheint mir zu bemerken, wenn die Klienten als Menschen hinter ihren Erzählungen stehen, d.h. ganz bei sich und mit dem Herzen dabei sind. Mit der Sprache, die sie dann verwenden, gewinnen sie auch eher Zugang zu dem anderen und schließlich kommen Kommunikationsprozesse in Gang, denen man einfach ihren Lauf lassen sollte. Sie bemühen sich dann nicht mehr angestrengt um etwas, das ihnen gar nicht entspricht, sondern können „wildgehend“ selbst die Wege in der Landschaft entdecken, wo sich etwas auftut. Metaphorisch gesprochen, beginnt der „Bach“ des Beziehungsgeschehens wieder erneut zu fließen und sich sein eigenes Bett zu graben. Das ist dann meist auch ein guter Zeitpunkt, die Therapie zu beenden.

METHODISCHE ANREGUNGEN

Fragen zur Selbstreflexion für alle vom Fremdgehen betroffenen Positionen, die den hier beschriebenen therapeutischen Zugang zusammenfassen:

- × Was würde ich am liebsten tun, wenn ich dürfte? Wonach ist dem „Viech“ in mir? Und wonach ist den anderen?
- × Was denke ich über meine Situation? Was denke ich über meine Beziehungen zu den anderen? Wie bewerte ich beides? Wie denken und urteilen die anderen? Wer oder was redet da alles mit?
- × Was macht dieses Urteilen und dieses Gerede mit mir und mit den anderen? Was löst es an Empfindungen und Impulsen aus? Was gefällt mir daran und was nicht?
- × Welche Rolle spielt meine existenzielle Lage? Welchen Einfluss hat sie darauf, wie ich empfinde und urteile? Und welche Rolle spielt die existenzielle Lage der anderen?
- × Wenn ich tief in mich hineinhorche, hinter all das schaue, was mich so erregt und bewegt - was sagen meine Angst und meine Sehnsucht?
- × Wenn ich mich selbst in dieser Lage sehe - was möchte ich anders haben und anders verstehen? Wie will ich als Mensch dort eigentlich wahrnehmen, denken, empfinden, reden, tun - also sein?
- × Was müsste ich an mir verändern, um das, was gerade stattfindet, verlassen, ertragen oder auch bejahen zu können? Was wäre bei alledem das Problem und die Chance für mich?
- × Was ergibt sich aus alledem für mein Sprechen und Tun?

METAPHORISCHE ARTIKULIERUNGSHILFEN

In der systemischen Therapie ermöglichen Externalisierungen unterschiedlicher Art, sich und die anderen in der Situation neu zusammenzufügen und damit die eigene Lebenslandschaft neu zu erschaffen. Die verwendeten Mittel dabei sind vielfältig, spielen aber eine untergeordnete Rolle. Aus meiner „wildgehenden“ Sicht systemischen Handelns sollte man sich als Therapeutin nicht mit bestimmten methodischen Herangehensweisen bzw. Techniken identifizieren, sondern das jeweilige Ziel der damit verbundenen Intervention im Auge behalten und die Medien den Bedürfnissen der Klienten anpassen.

Sessel bzw. Gegenstände als Platzhalter

Wenn man die Position der „Geliebten“ oder sonstige marginalisierte Diskurse in den Dialog einbringen will, lässt sich das mit Hilfe eines leeren Sessels machen, der als Platzhalter dient. Mit diesem Sessel kann dann in unterschiedlicher Weise „gespielt“ werden - die Klienten können ihn näher oder entfernter positionieren, aus dem Raum tragen und wieder hereinholen, dagegen treten oder sich darauf setzen und etwas sagen. Es kann dabei auch deutlich werden, dass es nicht allein der „fremdgehende“ Teil war, der dazu beigetragen hat, diesen Aspekt in den Beziehungsraum hereinzuholen und dass es auch für den „betrogenen“ Teil möglich wäre, ihn wieder zu entfernen. Zuweilen findet sich dann plötzlich ein 4. Sessel im Raum, dessen Gegenwart ebenfalls viel in Gang bringt. Natürlich lässt sich dieses Spiel mit allen möglichen Externalisierungen betreiben. Man ist auch nicht auf Sessel beschränkt - es bietet sich z.B. das Familienbrett an oder andere Figuren und Gegenstände.

Bewegte Beziehungsskulpturen und phantasierte Szenarien auf der Bühne

Die im systemischen Feld seit langem üblichen Beziehungsskulpturen können als räumlich platzierte Metaphern betrachtet werden, die die eigene Befindlichkeit in einem Bild über die erlebte Situation auf nonverbale Weise plastisch zum Ausdruck bringen. Daraus lässt sich viel über jene einfachen Bedürfnisse, Impulse und Bestrebungen lernen, die einen Menschen im Hintergrund seines bewussten Denkens und seiner sprachlichen Formulierungen bestimmen und bewegen. Ich betrachte diese bei mir oft bewegten Gebilde und szenischen Darstellungen als sich ständig veränderndes, subjektives Bild und rege zu einem Spiel mit Körperhaltungen, -bewegungen und Stimmen (Sätze bzw. Satzketten, die für die dargestellte Position exemplarisch sind) an. Als zusätzliches kreatives Element erweist sich die Figur des „Viechs“ gerade bei der Exploration von Fremdgehensituationen als hilfreich, weil es in seinem, von diversen Wertvorstellungen und normativen Regeln völlig freien impulshaften Agieren eine Menge Orientierung und Entlastung bietet. In Ermangelung konkreter anderer Personen für größere szenische Darstellungen fordert man die Klienten in der Paartherapie auf, sich in einem imaginären Zuschauerraum vor eine imaginäre Bühne zu setzen und sich vorzustellen, was sich dort in einer bestimmten Fremdgehensituation exemplarisch abspielen könnte, was gesagt, gedacht, geweint und gebrüllt wird und wonach dem „Viech“ bei alledem wäre, wenn es nur dürfte. Interessant ist, dass in vielen Fällen die animalischen Impulse vom Partner besser verstanden und akzeptiert werden können, als die durch diverse Vorstellungen beeinflussten Versuche, die eigene Position zu erklären, zu begründen und zu bewerten. Wenn der Partner seine Wut, Angst, Lust und Gier ohne Rekurs auf die eigene geistige Welt artikuliert, dann kratzt das anscheinend weniger an der eigenen Würde und am Selbstbild.

Arbeit mit inneren Teilen oder Stimmen

Manchmal kann der „fremdgehende“ Partner leichter akzeptiert werden, wenn sich die Auffassung entwickelt, dass er nicht als ganzer Mensch abtrünnig wurde, sondern nur ein Persönlichkeitsaspekt von ihm. Es bleibt dann jemand, auf den man trotz aller Enttäuschung vertrauen kann, mit dem es angenehme Erlebnisse gab und gibt, mit dem sich vielleicht auch eine gemeinsame Beziehungsbasis erhalten lässt. Auch der Angst und Wut des betrogenen Partners ist leichter zuzuhören, wenn diese bloß als „Teile“ erscheinen und der Mensch unabhängig davon erlebbar und zugänglich ist. Es kann gefragt werden, welche unterschiedlichen „Stimmen“ innerlich zu sprechen beginnen, wenn der Partner gewisse Aussagen macht oder bestimmte Verhaltensweisen zeigt. Man kann sich danach erkundigen, welchen „Blick“ die Klienten in bestimmten Situationen auf sich oder auf den anderen richten, und wie dieser wirkt. Manchmal erleben sie sich gefangen in sehr unangenehmen oder befremdlichen Perspektiven und Gedanken-Gefühlskomplexen, die sie eigentlich längst loswerden wollen, weil sie nicht dem entsprechen, wie sie sich als Menschen erleben bzw. sein wollen. Durch das Thema „Fremdgehen“ werden teilweise auch destruktive Impulse aktiviert, z.B. Hass, Selbsthass und diverse Mordgelüste. Diese können leichter benannt werden, wenn der Mensch sich davon nicht als Ganzer betroffen fühlt, sondern ihnen einerseits einen Platz geben und sich andererseits davon distanzieren bzw. auch noch andere, vielleicht vernünftiger, freundlichere Teile mitreden lassen kann. Ich rege Klienten dazu an, sich weniger mit verletzten und schwachen, sondern eher mit starken, unbeschädigten Teilen zu identifizieren - das ermöglicht ihnen dann manchmal auch, ihre beeinträchtigten Anteile anzunehmen und selbst zu betreuen. Manchmal ist es sinnvoll, sie zu fragen, welches grundsätzliche Bild sie von sich als Menschen haben, wie sie sich unabhängig von diesem Thema sehen und verstehen wollen. Davon ausgehend lässt sich mit ihnen darüber nachdenken, wie sie sich, im Zusammenhang mit ihrer Position beim Fremdgehen, vor dem Hintergrund ihres bevorzugten Selbstbildes selbst wahrnehmen und beurteilen. Der Persönlichkeitskern der Klienten kann dann als weiser Berater konsultiert werden, der das Geschehen aus einer zeitlich und räumlich übergeordneten Ebene betrachtet. Ich rege sie auch dazu an, in sich selbst, in die eigene noch unausgelotete „Tiefe“ hineinzuhorchen. Interessanterweise bringen sie dann oft etwas ganz anderes zum Ausdruck, z.B. Zuversicht, Hoffnung, aber auch tiefe Zuneigung.

Grundsätzlich ist die Arbeit mit Teilen im Kontext einer Paartherapie nur möglich, wenn die Beziehung fortgeführt und tendenziell intensiviert werden soll - wenn es also um ein besseres Verstehen des Anderen geht. Beide müssen erkennbar auf der Suche sein und auch für sich selbst lernen wollen.

AUSBLICK

Über die genannten therapeutischen Interventionen kann sich ein Horizont eröffnen, der allen Beteiligten ermöglicht, sich - trotz der „Risse und Beulen“ im eigenen Identitäts- und Beziehungserleben - in der jeweiligen Lage gestärkt und aktiv gestaltend zu erleben. Vielleicht entwickeln sie sogar ein Verstehen des Fremdgehens, das wieder eine neue Beziehungsperspektive schafft. Dies soll aber nicht zu einer Nivellierung von Konflikten führen. Unsicherheitsgefühle werden bei bestimmten Ereignissen immer wieder von neuem artikuliert, teils weil das Beziehungsgefüge noch labil ist, teils weil die immer wieder neue Problematisierung Beziehungsvorteile in anderen Bereichen verschafft oder zur Stabilisierung beitragen soll. Oft genügt es auch nicht, die Nebenbeziehung bloß zu beenden bzw. darauf zu verzichten. Weil es den Wunsch nach ihr oder die Erinnerung an sie gab, steht sie für beide Partner nach wie vor im Raum. Es ist für alle Beteiligten (inklusive Therapeutin) schwierig herauszufinden, wann der richtige Zeitpunkt ist, mit dem Gespräch über dieses Thema aufzuhören. Manche Entwicklungen brauchen einfach Zeit, manches muss erlebt und ausprobiert, manches durchgestanden oder einfach ertragen werden. Manches, das seine Anziehungskraft aus dem Geheimen und Verdeckten bezog, erscheint im grellen Licht öffentlicher Auseinandersetzungen weniger attraktiv. Das mag Vorteile haben, weil Spannungsfelder verschwinden. Doch was entwickelt sich aus einer Beziehung, in der nicht mehr gefürchtet, gebangt, gesehnt und gewütet wird? Was entsteht aus einem Miteinander, in dem es nichts Verborgenes zu entdecken gibt? Ich erzähle Klienten in dieser Lage manchmal von der Muschel, in die sich ein Sandkorn verirrt, das Reaktionen im Gewebe hervorruft, die schließlich eine Perle entstehen lassen. Paare, die es miteinander schaffen, aus der Konfrontation mit dem Befremdlichen eigene Kostbarkeiten zu entwickeln, können aus diesem Phänomen zuweilen auch viel gewinnen - eine authentischere Nähe z.B. und ein stärkeres Bewusstsein darüber, wie sie jenseits ihrer Vorstellungen über sich und einander halt einfach sind. Es ermöglicht jedenfalls, den oder die andere neu kennen zu lernen.

Abschließend: Aus meiner Sicht gibt es in der Lage des Fremdgehens (aber natürlich nicht nur dort) zwei sehr unterschiedliche, idealtypische Positionierungen, zwischen denen sich die daran beteiligten Personen hin- und herbewegen: Im einen Fall erlebt sich der Mensch, gleichgültig in welcher Rolle im Dreieck er sich gerade befindet, als abhängig und gefangen. Er lässt sich von dem bestimmen, wonach ihm ist, identifiziert sich mit seinen Impulsen und mit seinem Denken, Reden und Urteilen, ohne sie zu prüfen und erkennt nur wenig Handlungsmöglichkeiten. Was die anderen tun, stellt ihn in Frage, sie sind seine Feinde, er ist ihnen ausgeliefert und hat den Zugang zu ihnen verloren. Das Neue, das sich ihm durch den Konflikt erschließen könnte, erschreckt ihn - er will zurück ins Altvertraute, Gewohnte, ist beeinträchtigt durch Scham, Schuld, Angst, Lust, Wut und hat sich mitten im Dickicht verloren. Im anderen Fall erlebt sich der Mensch frei, sein Leben zu gestalten. Er weiß, wonach ihm ist, und sorgt als guter Hüter für sich und seine Bedürfnisse. Er ist sich dessen bewusst, wie er denkt, redet und urteilt, identifiziert sich aber nicht vollständig damit und versucht in seiner jeweiligen Lage so zu handeln, wie es seinem eigentlichen Wollen entspricht. Er erkennt, dass das, was die anderen machen, vor allem mit ihnen selbst zu tun hat, dass sie einfach Menschen sind wie er und weit mehr als das, wie sie vielleicht im Moment auf ihn wirken. Deshalb verliert er auch nicht den Zugang zu ihnen. Er interessiert sich für die stattfindenden Veränderungen und möchte auch in schwierigen Lebenslagen Neues entdecken. Er verliert nicht seine Stärke und Würde, selbst wenn er unter sich selbst und unter den anderen leidet, sondern vertraut darauf, dass sich ständig etwas wandelt, wenn er ihm nur lernbereit entgegenkommt.

Ich denke, dass es jedenfalls wichtig ist, allen beteiligten Personen zu einer gewissen Ästhetik der Bewegung auf diesem schwankenden Boden zu verhelfen, damit sie in ihrem Fühlen, Sprechen und

Handeln ihre Würde behalten und für sich selbst und für die anderen anziehend und liebenswert bleiben können. Schmerz, Angst, Lust und Wut konstituieren manchmal auch Enge und weisen darauf hin, dass sich Menschen mit ihren Erwartungen darüber identifiziert haben, wie sich ihr Leben eigentlich gestalten bzw. anfühlen sollte. Die Folge kann sein, dass sie ihre Mitmenschen als Subjekte aus dem Blick verlieren und sie stattdessen auf der Basis klischeehafter Rollenbilder interpretieren, die ihnen diese Vorstellungen nahe legen. Sie wissen schon, wie die Lage und die daran beteiligten Personen zu beurteilen und welche Lösungswege einzuschlagen sind. Das wird jedoch niemandem gerecht - die anderen fühlen sich falsch verstanden und verwehren sich dagegen, als Objekt behandelt zu werden. Deshalb ist der Ort, an dem Schmerz, Angst, Lust und Wut Enge erschaffen, gleichzeitig auch der Ausgang in Richtung einer möglicherweise befreienden und Mensch gemäßen Betrachtung der Situation. Wenn die betroffenen Menschen wieder Interesse daran entwickeln, was ihnen das ganz andere Erleben der anderen zu sagen hat - und damit auf sie angewiesen und lernbereit werden - ist aus meiner Sicht der wichtigste Schritt getan.

LITERATUR:

Nietzsche, F. (1994): Also sprach Zarathustra. Von den Freuden- und Leidenschaften. Reclam Nr. 7111

Picht, G. (1988): Nietzsche. Klett-Cotta, Stuttgart

Roussell, L. (1980): Ehe und Ehescheidungen. Beitrag zu einer systemischen Analyse von Ehemodellen. Familiendynamik, 5. Jg., H. 3, S 186-203.