



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Shirley P. Glass
mit Jean Coppock Staeheli

Die
PSYCHOLOGIE
der
UNTREUE

Mit einer Einführung und aus dem Amerikanischen
übersetzt von Susanne Nagel

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»NOT ›Just Friends‹: Rebuilding Trust and
Recovering Your Sanity After Infidelity« im Verlag
Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc., New York

© 2003 by Shirley P. Glass, Ph. D.

Für die deutsche Ausgabe

© 2015 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Unter Verwendung eines Fotos von © Marin/Photo Alto/Corbis

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-98047-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

*Für meinen Ehemann Barry,
der so viel mehr war als nur ein Freund.*

*Während all der Jahre, in denen wir gemeinsam gereift sind,
hast du stets meine Hoffnungen und Sehnsüchte,
meine Kreativität und meine Individualität gefördert.*

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe	17
Einleitung	21

TEIL I

DIE »RUTSCHIGE PISTE« – ODER: DAS ALLMÄHLICHE ABGLEITEN IN EINE FREMDBEZIEHUNG 35

Test: Ist aus Ihrer Freundschaft bereits eine emotionale Affäre geworden?	37
1 ICH SAGE DIR DOCH, WIR SIND NUR FREUNDE	38
Wer sich für attraktiv hält, fühlt sich lebendig	39
Wenn Sie eifersüchtig sind, könnte das bedeuten, dass Sie auf Empfang sind	40
Wenn die Gefahr einer Grenzüberschreitung größer wird	42
Dich zu lieben, zu achten und zu ehren	42
Phase 1: Sichere Ehe – platonische Freundschaft	43
Phase 2: Unsichere Ehe – intime Freundschaft	45
Mauern und Fenster	47
Gelegenheit findet sich überall	47
Gefahrenzone Arbeitsplatz	49
Die unmittelbare Umgebung	52
Alte Liebe rostet nicht	55
Die Intimität der sozialen Medien	56
Test: Ist Ihre Online-Freundschaft zu eng?	60
Der Präventions-Mythos	61
Wie Sie verhängnisvolle Anziehung vermeiden können	62

2	DER ÜBERGANG IN EIN DOPPELLEBEN	64
	Phase 3: Emotional distanzierte Ehe – emotional verbundene Affäre..	65
	Der Beginn eines Doppellebens	68
	Drei Alarmglocken	69
	Verpflichtung versus Erlaubnis	70
	Phase 4: Bedrohte Ehe – sexuell intime Affäre	72
	Was passiert in der Affäre?	72
	Was passiert in der Ehe?	76
	Wenn Sex Einzug in eine emotionale Affäre hält	79
	Die Komplikationen des Doppellebens	80
	Lügen	83
	Das Aufspalten in einzelne Teile	85
	Andere Wege, mit inneren Konflikten umzugehen	86

TEIL II

DAS TRAUMATISCHE EREIGNIS DER ENTDECKUNG 89

3	DER AUGENBLICK DER ENTDECKUNG IST GEKOMMEN	91
	Der Verlust der Unschuld	91
	Vor der Enthüllung: Geheimnisse, Lügen und Misstrauen	95
	Die Konfrontation vermeiden	95
	Nichtsahnende Partner	95
	Die Spur verfolgen	96
	Alarmsignale für Untreue	98
	Detektiv spielen	100
	Einen Detektiv anheuern	101
	Den Partner mit dem Verdacht konfrontieren	102
	Wenn die Anschuldigungen gelegnet werden	104
	Die vielen Wege zur Entdeckung	105
	Geständnisse	106
	Informanten	108
	Zufällige Entdeckungen	110
	Die unmittelbaren Nachwirkungen	111

4 DIE ERSTE ZEIT DANACH	113
Traumatisches Nachbeben: die emotionale Achterbahn	113
Reaktionen betrogener Partner	114
Reaktionen untreuer Partner	116
Reaktionen der Geliebten	118
Warum manche Menschen schwerer getroffen sind als andere	120
Zerstörte Vorstellungen	120
Individuelle Verletzlichkeiten beim betrogenen Partner	122
Bereits vorhandene, Stress erzeugende Lebensereignisse	125
Der Charakter des Betrugs	126
Die Bedrohung bleibt bestehen	129
Sicherheit herstellen: einen Schlussstrich ziehen und alles mitteilen	131
Schritt 1: Beenden Sie jeden Kontakt	132
Schritt 2: Teilen Sie alle unvermeidlichen Begegnungen mit	134
Schritt 3: Legen Sie Rechenschaft ab	136
Einen Tag nach dem anderen überleben	136
Entwickeln Sie Unterstützungs-Netzwerke	137
Üben Sie sich in Schadensbegrenzung	138
Heben Sie den Deckel ein wenig	138
Erste Schritte zur Trauma-Aufarbeitung	140
Ist es die Mühe wert?	141
5 SOLLTEN SIE DIE BEZIEHUNG RETTEN ODER DAS HANDTUCH WERFEN?	142
Ambivalenz-Barometer: Mauern und Fenster	144
Mauern	145
Fenster	145
Zwei im ständigen Hin und Her	146
Ambivalenz beim untreuen Partner	147
Ambivalenz beim betrogenen Partner	149
Schadensbegrenzung für beide Partner	151
Sich entscheiden	152
Nehmen Sie sich Zeit, Dinge zu durchdenken, bevor Sie handeln	153
Fragen, die der betrogene Partner sich stellen kann	155
Fragen, die der untreue Partner sich stellen kann	155
Andere Überlegungen	156

	Konstruktive Trennung	158
	Die Ambivalenz einer Therapie	159
	Haben Sie den richtigen Ehepartner, aber den falschen Therapeuten?	160
	Die Scherben aufsammeln	162
6	WIE SIE FLASHBACKS UND SPÄTERE KRISEN BEWÄLTIGEN	164
	Beharrliches Wiedererinnern und Wiedererleben (Intrusion)	166
	Besessen sein	166
	Wie Sie mit zwanghaften Gedanken umgehen	169
	Flashbacks	172
	Vermeidung oder Abflachung der allgemeinen Reaktivität	175
	Übererregtheit (Hyperarousal)	177
	Körperliche Übererregtheit	177
	Emotionale Übererregtheit	178
	Übermäßige Wachsamkeit	180
	Neue Krisen	184
	Frühere Lügen werden aufgedeckt	185
	Besondere Anlässe überstehen	185
	Wie Sie mit Einmischungen der Liebhaber umgehen können	186
	Rückfälle	187
	Auslöser für Rückfälle	188
	Mit Rückfällen umgehen lernen	188
	Wie Sie für sich selbst sorgen können	189
	Greifen Sie erfüllende Aktivitäten wieder auf	189
	Achten Sie auf Ihre körperliche Gesundheit	190
	Achten Sie auf Ihre geistige Gesundheit	190
7	DAS WIR-GEFÜHL WIEDERHERSTELLEN UND EINE WOHLWOLLENDE ATMOSPHERE SCHAFFEN	192
	Reparaturmaßnahme 1: Wieder zur Tagesordnung übergehen	193
	Nehmen Sie Auszeiten für Spaß und Freundschaft	194
	Make Love, Not War	194
	Erinnern Sie sich gemeinsam an Ihre Vergangenheit	195
	Träumen Sie von einer gemeinsamen Zukunft	196
	Reparaturmaßnahme 2: Positiven Austausch fördern	196
	Möglichkeiten, sich einander liebevoll zuzuwenden	198

Drücken Sie Wertschätzung aus	200
Gegenseitige Wertschätzung und Erfolgsfürsorge verstärken	202
Übung: Was gefällt mir an dir?	202
Übung: Das Spiel der Jungvermählten	204
Wenn die Fürsorge auf Widerstand stößt	206
Hinweise auf Widerstand	207
Den Widerstand überwinden	207
Reparaturmaßnahme 3: Lernen Sie, einfühlsam miteinander zu kommunizieren	210
Werkzeug 1: Was Sie unbedingt vermeiden sollten	211
Werkzeug 2: Spielen Sie Ping-Pong	213
Werkzeug 3: Verwenden Sie als Sprecher »Ich«-Botschaften	214
Werkzeug 4: Seien Sie ein guter Zuhörer	215
Einen mitfühlenden Prozess entstehen lassen	218

TEIL III

DIE SUCHE NACH SINN 221

8 DIE GESCHICHTE DER AFFÄRE	223
Warum das Erzählen so wichtig ist	224
Die Wahrheit zu erzählen, baut das Vertrauen wieder auf	225
Die Wahrheit löst die geheimen Bande	229
Die Wahrheit steigert die eheliche Vertrautheit	230
Wie sagen Sie es am besten?	231
Fallstricke, die es zu vermeiden gilt	231
Die drei Phasen der Enthüllung	234
Was Sie erzählen sollten	239
Unterschiedliche Perspektiven und irrige Annahmen abgleichen	240
Zu beantwortende Fragen	242
Die Suche nach der Bedeutung	250
 9 DIE GESCHICHTE IHRER EHE	 252
Test: Wie anfällig ist Ihre Beziehung?	254
Die Faktenlage	256

Sexuelle Passung	258
Ungerechtigkeit	261
Machtkämpfe	264
Von Niagara zu Viagra	266
Der Familienzyklus	266
Die Lebenslinie Ihrer Ehe: eine einzigartige Geschichte	272
Beziehungstänze	278
Elternteil und Kind	278
Heilige und Sünder	279
Tyrann und Duckmäuser	279
Forderungs-Rückzugs-Muster	280
Wie Sie einen neuen Tanz beginnen können	282
Der Mythos der wartungsfreien Ehe	283
10 IHRE INDIVIDUELLEN GESCHICHTEN	285
Test: Individuelle Anfälligkeit	286
Individuelle Einstellungen zur Untreue	288
Rechtfertigungen und Ausflüchte	288
Sexuelle Freizügigkeit vor der Ehe	291
Berechtigung	292
Persönliche Schutzmechanismen	293
Der Konflikt zwischen Werten und Verhalten	296
Auf Reserve fahren	297
Das Bedürfnis zu flüchten	298
Das hungrnde Ego	298
Das Bedürfnis nach Spannung	299
Echos aus der Vergangenheit	303
Alte Familienmuster	303
Emotionale Allergien	306
Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit	307
Bindungsstile	308
Übergänge und zunehmendes Leid	312
Neue Rollen	312
Widerwillige Erwachsene	313
Standortbestimmung in der mittleren Lebenshälfte	313
Niemals zu alt	315

Ausnahme oder Regel?	316
Narzissmus	316
Antisoziales Verhalten	317
Chronisches Lügen	317
Hoffen auf Veränderung	317
11 DIE GESCHICHTE DER AUSSEREN EINFLÜSSE	319
Test: Soziale Anfälligkeit	320
Mit Gleichgesinnten lässt es sich gut lustig sein	322
Berufliche Anfälligkeit	322
Treulose Freunde	324
Der Familienstammbaum	326
Die Welt, in der wir leben	327
Die Doppelmoral ist wohlauf und erfreut sich bester Gesundheit .	328
Trends	330
Sündenbabel	332
12 DIE GESCHICHTE DER GELIEBTEN	333
Test: Anfälligkeit einer ledigen Frau	334
Die Geschichte aus der Sicht der anderen Frau	336
Sophies verlorene Freundschaft	336
Peggys verlorene Jahre	340
Das Kräfteverhältnis: Wer hat die Macht?	341
Abhängige Frauen	341
Unabhängige Frauen	343
Die Affäre ohne eigene Schuld	343
Kommen wir zum Kern der Sache	345
Familiendreiecke	346
Eine sexy Fassade	347
Ein Herz aus Gold	348
Lektion für die Geliebten	349
Lektion für das Paar	351

TEIL IV

DER WEG ZUR HEILUNG 353

13 GEMEINSAME HEILUNG	355
Wie lange wird es vermutlich dauern?	356
Vier Schritte vorwärts und einer zurück	357
Geduld ist wesentlich	357
Offene Punkte klären	358
Erinnerungsstücke loswerden	358
Der endgültige Abschied	359
Unbeantwortete Fragen	360
Den Schaden wiedergutmachen	361
Die Trauma-Wunden heilen	361
Die Umkehr von Mauern und Fenstern	363
Zerstörtes Vertrauen wiederaufbauen	365
Verlorene Territorien wieder in Besitz nehmen	367
Den Müll entsorgen	368
Zerrissene Bande mit Familie und Freunden neu knüpfen	368
Was Sie den Kindern erzählen sollten	370
Lebensverändernde Folgen	371
Eine stärkere Ehe wiederaufbauen	373
Beziehungsanfälligkeiten ansprechen	373
Neue Tänze lernen	375
Eine gemeinsame Front bilden	378
Geteilte Verantwortung	378
Geteilte Vertrautheit	378
Geteilte Auffassung	379
Geteilte Vorstellung von Monogamie	379
14 VERZEIHEN UND NACH VORNE BLICKEN	381
Was ist Vergebung?	382
Was Verzeihung nicht bedeutet	383
Was ist Vergebung? – eine Definition	383
Der persönliche Nutzen von Vergebung	384

Sind manche Dinge unverzeihlich?	385
Gibt es einen richtigen Zeitpunkt, um zu vergeben?	386
Zu schnell vergeben	386
Hüten Sie sich vor Pseudo-Vergebung	387
Warum kannst du mir nicht verzeihen?	387
Fortdauernder Verdacht	388
Nachklänge vergangener Schmerzen	388
Anklagendes Leid	390
Egozentrische Unversöhnlichkeit	390
Rituale zur Vergebung	392
Vergebung suchen	393
Vergebung gewähren	394
Rituale zur Erneuerung des Bekenntnisses	396
Umwerben	396
Gelübde erneuern	397
Verzeihen Sie den Schmerz, aber ziehen Sie eine Lehre daraus	397
Woher wissen wir, dass du nicht noch einmal betrügst?	398
Welche Wahlmöglichkeiten hat der betrogene Partner?	399
15 ALLEINE HEILEN	400
»Ich wollte nie nur ein weiterer Fall für die Statistik sein.«	402
Sich neu auszurichten ist schwer	404
Die Ungerechtigkeit des Ganzen	404
Der finanzielle Alptraum	405
Die Einsamkeit	406
Neue Szenarien mit alten Freunden	407
Neu anfangen	407
Sich in Selbstmitleid zu suhlen, bringt Sie nirgendwohin	407
Die neue Lernkurve	409
Kennenlern-Spielchen	410
Kinder	411
Die schlechte Nachricht überbringen	412
Schützen Sie Ihre Kinder vor dem Trennungsmüll	414
Überlebensgeschichten	415
Nancy: Immer auf der Hut	415
Kimberley: Brücke in ein neues Leben	417

Evan: Beim zweiten Mal noch besser	418
Heather: Wieder ganz werden	419
Ein gutes Leben zu führen ist die beste Rache	421
ANHANG	423
Mini-Leitfaden für sichere Freundschaften und eine geschützte Ehe . .	425
Danksagung	429
Literaturempfehlungen	432
Webseiten	435
Selbsthilfegruppen	436
Anmerkungen	437
Literaturnachweise	444

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Zuallererst einmal herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Buches! Es wird Ihnen in der schwierigen Situation, in der Sie sich gerade befinden, weiterhelfen – und zwar unabhängig davon, ob Sie selbst der betrogene oder der untreue Partner sind, ob Sie in einer hetero- oder einer homosexuellen Partnerschaft leben und auch, wenn Sie der oder die Geliebte sind.

Damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehen können, einige einleitende Worte vorweg. Zuerst möchte ich Ihnen kurz erzählen, wie es überhaupt zur deutschen Ausgabe kam.

Aufmerksam wurde ich auf dieses Buch im Rahmen einer Fortbildung für Paartherapeuten, die ich bei dem amerikanischen Therapeuten-Ehepaar John Gottman und Julie Schwartz-Gottman machte. Schnell stellte sich heraus, dass die übrigen Teilnehmer, ähnlich wie ich, einigermaßen verzweifelt waren: Niemand kannte ein wirklich hilfreiches Buch, das man Klienten, die an der Krisensituation einer Untreue litten, an die Hand hätte geben können. Ein Buch, das die Klienten dort abholte, wo diese sich gerade befanden: Im Teufelskreis ermüdender und zermürender nächtlicher Diskussionen, in denen sie sich durch die immer gleichen Anschuldigungen und Rechtfertigungen gegenseitig zerfleischten. Ein Buch, das ihnen dabei hilft, Schritt für Schritt mit den überbordenden Gefühlen fertig zu werden, die eine Affäre meist mit sich bringt. Nach ihren Erfahrungen dazu befragt, erzählte Julie Schwartz-Gottman, dass es ein solches Buch gebe, nämlich *Not »Just Friends«* von Shirley Glass, und dass sie dieses Buch in Untreue-Situationen für alle Beteiligten ungemein nützlich und empfehlenswert fände.

Ich war gespannt, bestellte mir die amerikanische Ausgabe – und war begeistert. Genau das, was ich seit langem gesucht hatte. Nur leider eben nur in Englisch und dadurch keine Hilfe für meine deutschsprachigen Klienten. Doch wie der Zufall manchmal so wundersam spielt: Kurze Zeit später kam ich im Gespräch mit Dr. Heinz Beyer vom Klett-Cotta Verlag auf dieses Thema zu

sprechen und äußerte meine Verwunderung über diese Lücke auf dem deutschen Buchmarkt. Dr. Beyer wurde neugierig, ließ sich das Manuskript kommen, befand es für gut und fragte mich, ob ich die deutsche Übersetzung machen wolle. Natürlich wollte ich, keine Frage, ich fühlte und fühle mich sehr geehrt, und so kommt es, dass Sie jetzt das deutsche Exemplar in Händen halten.

Doch zum Buch an sich. Wie und wobei kann es Ihnen helfen?

In erster Linie hilft es Ihnen, mit den Folgen einer Affäre fertig zu werden, egal, ob Sie diesen Weg zu zweit oder alleine gehen. Manchmal sind Außenbeziehungen Wege, um aus einer eingeschlafenen Beziehung auszubrechen, manchmal die Suche nach etwas, das in der Partnerschaft nicht (mehr) gelebt wird oder nach einer neuen, anderen Form der Beziehung; manchmal sind es Hilferufe an den Partner, manchmal die ursprünglich nicht beabsichtigte, beinahe unmerkliche Entwicklung einer Freundschaft zu einer Affäre. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, für sich zu entscheiden, was davon auf Sie zutrifft und welchen Weg Sie einschlagen wollen. Es wird Ihnen das nötige Handwerkszeug und Wissen an die Hand geben, damit Sie die körperlich und nervlich aufreibende »Zeit danach« so gut wie möglich durchstehen und Sie dadurch die wichtige Entscheidung, ob und, wenn ja, wie es weitergehen soll, in aller Ruhe treffen können. Es wird Sie ermuntern, nicht zu schnell aufzugeben, Ihnen in schwierigen Phasen Mut machen und Ihnen helfen, sich und Ihren Partner besser zu verstehen. Es wird Ihnen Wege zeigen, wie Sie Ihre Beziehung – falls Sie sich dafür entscheiden zu bleiben – weiterentwickeln und »besser als vorher« machen können. Darüber hinaus werden Sie eine Menge über Grenzen zwischen Freundschaft, Partnerschaft und Affäre erfahren, und darüber, wie Sie Ihre Partnerschaft vor Außenbeziehungen schützen können. Sie erfahren, welche Warnhinweise Gefahr für Ihre Beziehung bedeuten, und lernen Ihre Anfälligkeiten für die jeweilige Rolle des untreuen bzw. des betrogenen Partners und des oder der Geliebten kennen. Sie lernen, einfühlsam miteinander zu reden und umzugehen, und werden eine Menge über gelingende Kommunikation erfahren. Sie erhalten nützliche Hinweise, wie Sie in dieser Situation mit Ihren Kindern, Ihren Eltern und Ihren Freunden umgehen können – ob und, wenn ja, was Sie darüber erzählen sollten. Und nicht zuletzt wird dieses Buch Ihnen dabei helfen, loszulassen und zu verzeihen, wenn der für Sie richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Kein Wunder also, dass dieses Buch ein »dicker Schmöker« geworden ist, denn es liefert Ihnen zu all den angesprochenen Themen ausführliche Informa-

tionen und hilfreiche, leicht verständliche und praktisch gut umsetzbare Tipps. Und keine Angst vor dem Umfang des Buches. Sie werden feststellen, dass Shirley Glass so gut verständlich und fesselnd schreibt, dass Sie es wahrscheinlich verschlungen haben, bevor Sie es überhaupt bemerken.

Zugegeben, es ist ein amerikanisches Buch, geschrieben aus einer eher konservativen, christlichen, und auf den Erhalt der monogamen Beziehung ausgerichteten Sichtweise. Deswegen werden sich wahrscheinlich Paare, die eine monogame Beziehung leben wollen, am besten darin wiederfinden. Doch auch Paare, die nach anderen Beziehungsformen suchen, können davon profitieren, um sich auf ihrem Weg zu anderen Lebensmodellen nicht unnötige Verletzungen zuzufügen.¹

Glass vertritt in ihrem Buch die These, dass der betrogene Partner durch den Treuebruch ein Trauma, sprich eine starke psychische Erschütterung erleidet, auf die angemessen eingegangen werden muss. Diese These trägt ihr und anderen ähnlich denkenden amerikanischen Autoren in der deutschen Literatur oft den Vorwurf ein, in einer Opfer-Täter-Zuschreibung steckenzubleiben, die einen möglichen Entwicklungsprozess des Paares eher behindere als fördere. Doch damit verkennt man meines Erachtens sowohl Glass' Absicht als auch die eigentliche Stärke dieses Buchs. Es geht hier nicht um Täter- und Opfer-Rollen; vielmehr geht es darum, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln.

Wenn Sie der untreue Partner sind, geht es für Sie darum, dass Sie – egal, ob Sie sich dafür entscheiden, in der ursprünglichen Beziehung zu bleiben oder nicht – begreifen, was der betrogene Partner durchlebt, und demzufolge seine Reaktionen besser einzuordnen wissen und besser damit umzugehen lernen. Oder, um es mit Glass' schönem Bild zu beschreiben: Für Sie geht es nicht darum, als büßender Sünder auf Knien angekrochen zu kommen, sondern darum, Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen und den betrogenen Partner bei der Heilung des Traumas zu unterstützen.

Wenn Sie der betrogene Partner sind, geht es für Sie darum, die Traumafolgen verstehen und einen selbstfürsorglichen und selbstverantwortlichen Umgang damit zu lernen, damit Sie überhaupt in ein Gespräch mit dem untreuen Partner kommen können, in dem Sie nicht in Anklagen steckenbleiben, sondern klar Ihre Verletzungen und Wünsche formulieren können und versuchen, die Beweggründe Ihres Partners zu verstehen. Nur so können Sie gemeinsam einen Prozess beginnen, der die Krise, in der Sie sich momentan als Paar befinden, als Entwicklungschance für ein neues, anderes Miteinander nutzt.

Zu guter Letzt: Manches von dem, was Glass schreibt, mag uns aus unserer liberaleren europäischen Sichtweise überzogen erscheinen, doch oftmals lohnt es sich, über das Gesagte nachzudenken und erst dann zu entscheiden, ob es für Sie hilfreich ist – oder auch nicht. Nehmen Sie sich aus dem Buch, was Sie brauchen können – ich bin sicher, es wird eine Menge sein – und den Rest lassen Sie weg. Jedes Paar muss seinen eigenen Weg finden. Das erlebe ich immer wieder zusammen mit meinen Klienten. Dieses Buch ist ein guter Begleiter auf Ihrem ganz eigenen Weg. Es kann Sie bei jedem Ihrer Schritte unterstützen und lässt Sie nicht allein. Mit anderen Worten: Dieses Buch ist ein richtig guter Freund, und den brauchen wir doch alle, wenn unsere bisherige Welt Kopf steht.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch eine wirkliche Hilfe für Sie darstellen wird, und Ihnen für Ihren Weg alles Gute, Mut, Kraft und Durchhaltevermögen und, so unwahrscheinlich das jetzt auch für Sie klingen mag, auch Spaß dabei. Also, an die Arbeit, Sie schaffen das!

Susanne Nagel, Systemische Therapeutin, Nürnberg, im Mai 2015

EINLEITUNG

Gute Menschen in guten Ehen haben Affären. Öfter als ich zählen kann, saß ich in meinem Büro und wurde fast zerrissen von dem Kummer, von der Wut und der Reue der Menschen, die ich bei dem Versuch unterstützte, mit den Nachwirkungen ihrer Untreue oder der ihres Partners fertig zu werden. Bei zwei Dritteln aller Paare, die ich in den letzten zwanzig Jahren in meiner Praxis behandelt habe, waren entweder der Ehemann oder die Ehefrau oder beide untreu geworden. Gebrochene Versprechen und zerschlagene Erwartungen sind zu einem Teil unserer kulturellen Landschaft geworden, und täglich kommen neue Menschen, die Hilfe im Umgang damit benötigen, in mein Büro.

Erstaunlicherweise bekomme ich inzwischen eine neue Form der Untreue zu sehen. Sie entwickelt sich nicht wie allgemein angenommen zwischen zwei Menschen, die auf der Suche nach Nervenkitzel sind. Die neue Untreue entsteht zwischen Menschen, die zuerst unabsichtlich eine tiefe, leidenschaftliche Verbindung eingehen, bevor sie bemerken, dass sie damit die Grenze von platonischer Freundschaft zu romantischer Liebe überschritten haben. Zweiundachtzig Prozent der untreuen Partner in meiner Praxis hatten eine Affäre mit jemandem, der zuerst »nur ein Freund« war. Wohlmeinende Menschen, ohne jede Intention zum Fremdgehen, betrügen nicht nur ihre Partner, sondern auch ihre eigenen Glaubens- und Wertvorstellungen und provozieren dadurch sowohl eigene innere Krisen als auch eheliche.

Das Wesentliche dieser neuen Krise in der Untreue ist Folgendes: Es sind Freundschaften, Arbeitsbeziehungen und Internetbekanntschaften, die die Partnerschaften bedrohen. Während die Möglichkeiten solch enger Beziehungen zunehmen, wird die Grenze zwischen platonischen und romantischen Gefühlen zunehmend unschärfer und leichter zu überschreiten.

Unser Arbeitsplatz hat sich zu einer neuen Gefahrenzone für romantische Anziehung und Gelegenheit gewandelt. Mehr Frauen als jemals zuvor haben

Affären. Heutige Frauen sind sexuell erfahrener und arbeiten eher in einstmals männerdominierten Berufen. Viele ihrer Affären beginnen in der Arbeit. Von 1982 bis 2000 stieg die Anzahl der am Arbeitsplatz untreuen Frauen auf 50 Prozent. Bei Männern sind es 62 Prozent, die sich mit jemandem einlassen, den sie in der Arbeit kennengelernt haben.

Das wesentliche Merkmal dieser neuen Affären – und was sie von Affären vorheriger Generationen unterscheidet – ist, dass sie als Beziehungen zwischen Kollegen beginnen. Menschen, die ursprünglich tatsächlich nur Freunde oder freundliche Kollegen sind, geraten langsam auf die rutschige Piste in Richtung Untreue. Dabei ist heimliche emotionale Intimität das erste Warnzeichen drohenden Betrugs. Doch die meisten Menschen bemerken erst, worauf sie sich eingelassen haben, wenn sie auch körperlich intim geworden sind.

Viele Leute glauben fälschlicherweise, dass sich Affären vermeiden lassen, indem man sich liebevoll und mit Hingabe seinem Partner zuwendet. Ich nenne das den Präventions-Mythos, denn es existiert keinerlei Beweis für diese Annahme. Meine Erfahrung als Ehe-therapeutin und Forscherin zum Themenkomplex Untreue hat mir gezeigt, dass Sie Ihre Ehe nicht einfach dadurch vor Affären schützen können, indem Sie ein liebevoller Partner sind. Sie müssen ebenfalls ein Bewusstsein für angemessene Grenzen bezüglich Ihrer Arbeit und Ihrer Freundschaften entwickeln. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, diese Grenzen zu beachten oder, wo nötig, zu setzen. Sie werden die Warnsignale und Alarmglocken kennenlernen, auf die Sie in Ihren Freundschaften und in denen Ihres Partners achten sollten.

Die meisten Menschen glauben ebenso völlig zu Unrecht, dass Untreue erst dann Untreue ist, wenn sexueller Kontakt erfolgt ist. Frauen halten dabei in der Regel jegliche sexuelle Intimität für Untreue, während Männer dazu tendieren, Untreue zu leugnen, solange kein sexueller Verkehr stattgefunden hat. Bei der neuen Untreue, von der ich spreche, müssen Affären jedoch nicht sexuell sein. Einige, wie z. B. Internet-Affären, sind zuallererst emotional. Die katastrophalsten außerehelichen Verstrickungen sind die, bei denen Herz, Geist und Körper gleichermaßen beteiligt sind. Diese Art von Affären wird immer verbreiteter. Heutzutage gibt es mehr und ernster zu nehmende Affären als früher, denn mehr Männer lassen sich gefühlsmäßig und mehr Frauen sexuell auf jemand anderen ein.

Die überraschende Statistik dazu: Bei 50 Prozent aller Paare, ob verheiratet oder zusammenlebend, ob hetero- oder homosexuell, wird mindestens ein Part-

ner im Verlauf der Partnerschaft das Gelübde sexueller oder emotionaler Exklusivität brechen.¹

Eine große Anzahl Menschen macht sich wegen eines tatsächlichen oder möglichen Betrugs in einer engen Beziehung Sorgen. Diese Angst beschränkt sich weder auf eine bestimmte Klasse von Menschen noch auf deren berufliche Stellung oder Alter. Untreue kann in jedem Haushalt vorkommen, nicht nur in solchen, in denen oft der Partner gewechselt wird oder in denen die Partner reich oder mächtig sind. Keine Ehe ist immun dagegen.

Es gibt jedoch Möglichkeiten, durch die Sie Ihre Ehe schützen können. Und wenn Ihre Partnerschaft durch emotionale oder sexuelle Untreue erschüttert wurde, können Sie sie reparieren und sich selbst über das Trauma des Betrugs hinweghelfen. All diese Schritte werden Sie in *Die Psychologie der Untreue* kennenlernen.

KURZ ZU MEINEM HINTERGRUND

Die Anregung, dieses Buch zu schreiben, entstand durch meinen natürlichen Wunsch als Therapeutin, mehr Menschen Hilfe und Trost anzubieten. Jedes Mal, wenn über meine Arbeit in den Medien berichtet worden war, erreichten mich die Berichte von Menschen, die mir erzählten, dass ich ihnen geholfen hatte, die Untreue ihres Partners zu überstehen, ihre Ehe wieder aufzubauen und ihr Leben weiterzuleben. Auch über das Internet habe ich Beziehungsratschläge gegeben, was mich mit vielen Menschen in Kontakt gebracht hat, die im Schmerz der Untreue feststeckten und nach einem Ausweg suchten. Auch wenn mich das Wissen, dass ich durch diese Mittel vielen helfen konnte, mit Dankbarkeit erfüllt, hoffe ich doch, durch dieses Buch noch mehr Menschen zu erreichen.

Zweitens wollte ich der Paarberatung und -therapie einen auf Fakten basierten, wissenschaftlich und therapeutisch verantwortungsvollen Ansatz zur Verfügung stellen. Im Bereich der Untreue gibt es keine allgemein anerkannten Normen für Therapeuten und Berater. Deshalb erhalten Hilfesuchende sowohl von professionellen Helfern als auch von wohlmeinenden Freunden oder Familienmitgliedern oft schlechten Rat. Viele unserer kulturellen Glaubensvorstellungen über das Verhalten anderer entstehen aus Projektionen unserer eigenen Meinungen und unserer persönlichen Erfahrung. Leider beeinflusst diese persönliche Voreingenommenheit auch die Arbeit vieler Berater. Ich halte mich in diesem Buch an Forschungsergebnisse und dokumentierte Belege, um Ihnen

solide Vorhersageparameter dafür zu liefern, wer zur Untreue tendiert und warum, und um Ihnen bewährte Strategien zur Heilung Ihrer Beziehung an die Hand zu geben.

Einiges an Forschung, auf die ich mich beziehe, stammt von mir selbst. In meinem ersten Forschungsprojekt zur Untreue wurde meine traditionelle Vorstellung, Untreue käme nur in unglücklichen, lieblosen Ehen vor – ein Glaube, den ich sicher mit vielen anderen teilte – auf eine harte Probe gestellt. Ich erfuhr, dass ein Bekannter, ein älterer Mann mit einer außergewöhnlich liebevollen Ehefrau, seit Jahrzehnten sexuelle Abenteuer hatte, ohne dass seine Frau jemals etwas ahnte. Bis zu seinem Todestag fühlte sie sich von ihm zutiefst und als Einzige geliebt. Nach dieser Erkenntnis, dass eine Affäre tatsächlich auch in einer liebevollen Ehe vorkommen konnte, durchforstete ich die psychologische Literatur zu Partnerschaften, fand aber wenig, was Aufschluss über diesen scheinbaren Widerspruch gab. Der Mangel an Forschung ließ eine Lücke erahnen, die gefüllt werden musste. Und das wollte ich tun. Also setzte ich meine Untersuchungen außerehelicher Beziehungen als Doktorandin der Katholischen Universität von Amerika fort, was, wie Sie sich vielleicht vorstellen können, so manches Augenbrauenpaar in die Höhe schnellen ließ.

Was ich durch meine Forschung herausfand, zwang mich – eine konservative junge Frau, die mit neunzehn Jahren geheiratet hatte – dazu, viele meiner Vorstellungen zu korrigieren. Im Laufe der Jahre habe ich einige große Studien durchgeführt, die die Grundlage meines forschungsbasierten Ansatzes zum Verständnis und zur Behandlung von Untreue bilden.

Hier ein kurzer Überblick meiner professionellen Arbeit, damit Sie einen Eindruck von den Fakten bekommen, auf denen die Anleitungen dieses Buches fußen. Einige meiner Entdeckungen sind alles andere als eingängig und widersprechen der allgemeinen Meinung.

- *Die Psychology-Today-Studie* (1977).² Diese Studie wurde durch besagten Bekannten, den Frauenheld, inspiriert. Sie vergleicht die Zufriedenheit von Paaren, die in der Anfangszeit ihrer Ehe Affären hatten, mit denen, die erst später welche hatten. Zuerst hatte ich keine Ahnung, wo ich Probanden für solch eine Studie finden sollte. Zuletzt rief ich Bob Athanasiou an, einen der Autoren eines Fragebogens zum Thema Sex in *Psychology Today*, der mir Datenmaterial von 20 000 Menschen zur Verfügung stellte. Als ich diese Daten analysierte, fand ich heraus, dass Untreue in jungen Ehen entweder

für Unzufriedenheit stand oder die Scheidung vorhersagte. Zusätzlich fand ich einige sehr interessante Geschlechtsunterschiede, die meine Neugier weckten: In Langzeitehen waren die untreuen Männer genauso zufrieden wie die treuen, aber untreue Frauen waren die Unglücklichsten. Damals dachte ich, die Ursache für diesen Unterschied bestünde darin, dass die Affären von Frauen eher emotionaler und die von Männern eher sexueller Art wären. Heutzutage geben jedoch beide Geschlechter emotionale Gründe für ihre Affären an.

- *Die Flughafen-Stichprobe* (1980).³ Diese Dissertationsstudie wurde entworfen, um die Geschlechtsunterschiede bezüglich der Gründe für eine Affäre weitergehend zu erforschen. Ich verteilte 1000 Fragebögen auf dem internationalen Baltimore-Washington-Flughafen und in einem Geschäftszentrum in der Innenstadt von Baltimore. Über 300 Bögen bekam ich anonym zurückgeschickt. Ich entdeckte, dass Frauen untreu wurden, weil sie in ihrer Ehe unglücklich waren und sich in jemand anderen verliebten, während es bei den Männern eher um die Erfüllung sexueller Begierde ging als um eine unglückliche Ehe. Ein unerwartetes Ergebnis war die Erkenntnis, dass bei der für die Partnerschaft bedrohlichsten Form von Untreue tiefe emotionale Bindung und Geschlechtsverkehr in Kombination auftraten.
- *Meine klinische Studie* (1982–2000). In dieser Studie füllten die 350 Paare, die ich allein oder in Ko-Therapie mit meinem Partner Dr. Tom Wright behandelte, den Fragebogen der Flughafen-Studie aus. Auch bei diesen Paaren zeigten sich einige der geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Einstellungen zu Ehe und Untreue wie in meinen früheren Studien. Offensichtlich wurde, dass heutzutage eine gesteigerte Anzahl untreuer Ehemänner tiefe emotionale Bindungen zu ihren Liebhaberinnen haben.
- *Therapeuten-Studie* (1992–2001). In dieser Studie habe ich den Blickwinkel verändert und habe auf 13 Konferenzen beobachtet, welche Vorstellungen 465 Therapeuten von der Bedeutung von Untreue und ihrer Behandlung hatten. Die Ergebnisse zeigen, dass bei Paartherapeuten sehr wenig Einigkeit darüber besteht, warum Untreue auftritt und wie die Nachwirkungen behandelt werden sollten.

Sie werden durch meine Studien und andere, die ich in Zusammenarbeit mit Dr. Wright durchgeführt habe, noch andere überraschende Wahrheiten über Untreue erfahren. Ich profitiere in diesem Buch auch vom gemeinschaftlichen

Wissen anerkannter Kliniker und Forscher. Sämtliche Forschungsergebnisse verwende ich dazu, die hier vorgestellten Konzepte und Methoden zu belegen, damit Sie die Anleitung, die ich Ihnen zum Schutz Ihrer Ehe und zur Bewältigung der Zerreißprobe Untreue an die Hand gebe, mit gutem Gefühl lesen und befolgen können.

Ich erzähle auch Paargeschichten, die veranschaulichen, wie aus Freundschaften anstrengende Dreiecksbeziehungen entstehen. Sie zeigen die unterschiedlichen Gründe auf, weswegen Menschen aus ihren gegenseitigen Verpflichtungen ausbrechen. Und sie zeigen, was Sie tun können, um Ihren Schmerz und Ihr Leid zu lindern. Vielleicht ähneln diese Geschichten Ihrer eigenen, und Sie finden eine Kommunikationstechnik, die in Ihrer Ehe funktionieren könnte. Die Geschichten machen die knochentrockenen Statistiken zum Thema Untreue lebendig und belegen, wie diese erschreckende soziologische Wirklichkeit in viel zu viele Ehen eindringt. Um Vertraulichkeit zu gewährleisten und die Paare zu schützen, habe ich sämtliche beschreibenden Details der Fallbeispiele verändert, doch die tatsächlichen zwischenmenschlichen und individuellen Themen basieren auf Tatsachenberichten. Manchmal habe ich um der Kürze willen mehrere Geschichten zu einer zusammengefasst. Ich hoffe, die Geschichten der Zusammen- und Durchbrüche dieser Paare zeigen Ihnen, dass Sie nicht allein sind, und ermutigen Sie bei Ihrem Versuch, die begangene Untreue zu verarbeiten.

WARUM EIN NEUER ANSATZ NOTIG IST

Nur weil Untreue zunehmend üblicher wird, heißt dies noch lange nicht, dass die meisten Menschen verstehen, worum es geht. Viele der Ratschläge in Fernsehshows und gängigen Büchern zum Thema sind irreführend. Tatsache ist, dass viele der herkömmlichen Weisheiten darüber, was Affären verursacht und wie man Beziehungen wieder instand setzen kann, schlicht falsch sind.

Die inzwischen verstorbene Ann Landers verdeutlichte in einer Kolumne genau diesen Punkt auf wunderbare – und erschreckende – Art und Weise. Eine Frau schrieb, dass ihr Mann ihr beiläufig gestanden habe, er hätte ein einmaliges Abenteuer gehabt, das jetzt aber vorbei sei. Er sagte auch, dass er es bereue; und dass es nur einmal passiert sei, mit einer Frau, die sie nicht kenne, und dass er ihr jetzt reinen Wein einschenken und »es von der Seele« haben wolle. Er bat seine Frau, ihm zu vergeben. Ein paar Tage später stieß die Ehefrau auf Rechnungen, die belegten, dass die Affäre über vier Jahre gedauert hatte. Sie schreibt:

Ich will wissen, wer diese Ehe-Zerstörerin ist. Ich habe ihm gesagt, der einzige Weg, mir seine Liebe zu beweisen, ist, mir ihren Namen zu sagen. Er hat sich geweigert. Seitdem habe ich ihn jeden Tag erneut gefragt und ihm gesagt, der einzige Weg, damit ich ihm wieder vertrauen kann, ist, dass ich die ganze Geschichte kenne. Ann, wieso will er mir diese Information nicht geben, wo doch unsere Ehe auf dem Spiel steht? Ich habe Angst, dass ihm diese Frau wichtiger ist als ich. Was soll ich tun?

Anns Antwort:

Liebe San Diego,

Sie sollten aufhören, ihn wegen des Namens der Frau unter Druck zu setzen und stattdessen erleichtert sein, dass sie der Vergangenheit angehört. Die meisten Männer würden den Namen nennen, um dadurch vom heißen Stuhl zu kommen, aber Ihr Mann weigert sich, das zu tun. Er scheint also doch Anstand zu besitzen. Falls es für Sie unmöglich scheint, darüber hinwegzukommen, überlegen Sie bitte, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Ich hätte eine ganz andere Antwort vorgeschlagen, und zwar etwa so:

»Damit Ihre Ehe nach dem Betrug wieder heilen kann, muss Ihr Mann bereit sein, Ihre Fragen zu beantworten. Bis Sie herausgefunden haben, was Sie wissen müssen, wird die Affäre eine offene Wunde in Ihrer Beziehung bleiben. Bisher hat er nur gegenüber seiner Liebhaberin Anstand gezeigt. Sie haben allen Grund, an ihm zu zweifeln.«

Das gängige Denken über Untreue – und die Therapien, die sich damit beschäftigen – werden von Mythen überschattet. Die Tatsachen jedoch, die durch meine Forschungen und meine klinische Erfahrung belegt sind, sind viel überraschender und stimmen nachdenklicher als die gängigen, unbegründeten Annahmen. Hier einige der Wahrheiten, die Sie in diesem Buch erfahren werden:

Annahme: Affären passieren in unglücklichen oder lieblosen Ehen.

Tatsache: Affären treten auch in intakten Beziehungen auf. Es geht dabei weniger um Liebe als um das Abgleiten über Grenzen hinweg.

Annahme: Meistens ist sexuelle Anziehung die Ursache für Seitensprünge.

Tatsache: Das Verlockende am Seitensprung ist, wie der untreue Partner sich in

den bewundernden Augen der neuen Liebe widergespiegelt sieht. Der Untreue entdeckt für sich neue Rollen und Gelegenheiten zu persönlichem Wachstum.

Annahme: Ein Partner, der betrügt, hinterlässt fast immer Spuren, also steckt ein nichtsahnender Ehepartner wahrscheinlich seinen Kopf in den Sand.

Tatsache: Die Mehrzahl von Seitensprünge bleibt unentdeckt. Manche Menschen können ihr Leben erfolgreich in einzelne Teile aufspalten oder sind so glänzende Lügner, so dass ihre Partner niemals etwas herausfinden.

Annahme: Wer eine Affäre hat, zeigt daheim weniger Interesse an Sex.

Tatsache: Die durch eine Affäre entstehende Aufregung kann die Leidenschaft zuhause sogar steigern und den Sex interessanter machen.

Annahme: Jemand, der eine Affäre hat, bekommt zuhause »nicht genug«.

Tatsache: Die Wahrheit ist, dass der untreue Partner in der Regel derjenige ist, der nicht genug gibt. Tatsächlich neigen eher die Partner zur Untreue, die wenig geben, denn sie haben weniger investiert.

Annahme: Ein Partner auf Abwegen findet bei allem, was sein bisheriger Partner tut, ein Haar in der Suppe.

Tatsache: Wahrscheinlicher ist, dass er oder sie sich in Herrn oder Frau Wunderbar verwandeln, um keinen Verdacht aufkommen zu lassen. Wahrscheinlich wird er oder sie abwechselnd kritisch und hingebungsvoll sein.

Die Psychologie der Untreue wird Ihnen ein umfassenderes Verständnis davon vermitteln, was Untreue ist und wie sie sich abspielt. Ich werde Sie mit fundierten Informationen versorgen, die Ihnen helfen werden, zu entscheiden, ob und wie Ihre Ehe gerettet werden kann. Die folgenden Fakten, obgleich sie der Intuition widersprechen, sind dazu ein guter Ausgangspunkt:

- Sie können eine Affäre haben, ohne Sex zu haben. Der schlimmste Treubruch spielt sich manchmal ohne jede Berührung ab.
- Weil die Anfälligkeit für Seitensprünge in sehr kindbezogenen Familien besonders hoch ist, sind es letztlich die Kinder, die zu Schaden kommen können.
- Menschen tendieren eher zum Betrug, wenn sie dieses Verhalten durch Freunde und Familie kennen.
- Die Affäre einer Frau ist oftmals das Resultat langjähriger ehelicher Unzufriedenheit und es ist schwerer, die Ehe wiederherzustellen.
- Die meisten Menschen, einschließlich untreuer Partner, glauben, dass es

nur noch schlimmer wird, wenn sie mit dem Betrogenen über die Affäre sprechen. In Wahrheit ist das der einzige Weg, um wieder Intimität und Vertrauen herzustellen. Der Versuch, eine Affäre zu verarbeiten, ohne darüber zu sprechen, ist in etwa so, als würde man einen schmutzigen Fußboden wachsen.

- Partner, die immer noch hinter ihrer Ehe stehen, können durch die Folgen eines Seitensprungs die Gelegenheit bekommen, ihre Bindung zu stärken. Das Aussondieren von Schwachstellen führt oft zu einer innigeren Partnerschaft.
- Mit einer neuen Liebe neu zu beginnen, bedeutet nicht zwangsläufig ein Leben in ewiger Glückseligkeit. 75 Prozent der Ehen mit einem Seitensprungs-Partner enden mit Scheidung.
- Mehr als 90 Prozent aller Verheirateten halten Monogamie für wichtig, aber beinahe die Hälfte davon gibt zu, Affären gehabt zu haben.

Interessant, oder? Und anders als man denkt. Wenn Sie Ihre Ehe erhalten wollen, müssen Sie zum einen lernen, Affären vorzubeugen, und zum zweiten verstehen, warum so viele Menschen sich entgegen ihren erklärten Werten verhalten. Trotzdem reicht Wissen alleine oftmals nicht aus. Wenn Sie oder Ihr Partner in eine Affäre hineingeschlittert sind, brauchen Sie eine Landkarte, um sich auf dem Weg zur Erneuerung Ihrer Partnerschaft zu orientieren. *Die Psychologie der Untreue* liefert Ihnen dazu ausführliche Anleitungen und die Routen, denen Sie folgen sollten, sind gut ausgedeutet.

SICH VON EINEM BETRUG ERHOLEN

Nach Aussage von Paartherapeuten stellt Untreue das zweitschwierigste Beziehungsproblem dar und wird nur noch von häuslicher Gewalt übertroffen.⁴ Affären ziehen wie Kometen einen langen Schweif hinter sich her. Die Aufdeckung eines Betrugs löst bei allen am außerehelichen Dreieck Beteiligten eine Krise aus.

Für den betrogenen Partner ist die Enthüllung eines Betrugs ein traumatisches Ereignis, was wichtige Konsequenzen für die Heilung hat. Menschen, die gerade herausgefunden haben, dass ihr Partner eine Affäre hat, reagieren möglicherweise, als ob sie gerade bösartig angegriffen worden wären. Wo sie sich vorher sicher fühlten, fühlen sie sich jetzt bedroht. In einem einzigen Augenblick wird ihre gesamte bisherige Lebensanschauung zerschmettert. In der Regel ver-

rennen sich die Betrogenen in den Details der Affäre, essen und schlafen schlecht und fühlen sich außerstande, ihre Gefühle in den Griff zu bekommen. Vor allem Angst und Trauer können überwältigend sein.

Meine Praxis zeigt, dass die vollständige Heilung allmählich und in Phasen verläuft. Da die Erfahrung eines Betrugs ein so traumatisches Ereignis ist und es Zeit braucht, sich davon zu erholen, verwende ich eine Behandlungsmethode, wie sie auch bei Opfern von Naturkatastrophen, Kriegen, Unfällen und Gewalt empfohlen wird. Meine Klienten liefern durch ihre individuelle Genesung und durch die Anzahl der Ehen, die durch diesen Ansatz gerettet werden konnten, den besten Beweis für die Effektivität dieser Methode.

Heutzutage sind mehr Paare bereit, ausdauernd an ihren Schwierigkeiten zu arbeiten. Sie wollen ihre Ehe »sogar noch besser als zuvor« machen. Sie möchten, dass ihr Schmerz ihnen neue Einsichten vermittelt und ihnen neue Verhaltensweisen aufzeigt, durch die sie individuell und als Paar gestärkt werden. Aber die meisten brauchen Hilfe, um die Bitterkeit über einen Betrug in fruchtbare Erde für persönliches und gemeinsames Wachstum verwandeln zu können. Sie brauchen förderliche Wege, um dem, was ihnen passiert ist, ins Auge sehen und es verstehen zu können und um ganz praktisch die Brüche zu kitten, die ihnen das Herz zerreißen und ihre Partnerschaft zerstören.

Eine der Schwierigkeiten, sich nach solch einem Trauma wieder zu erholen, besteht darin, dass der untreue Partner die Rolle des Heilers übernehmen muss. Verständlicherweise möchte er oder sie am liebsten dem gequälten Gesichtsausdruck des Betrogenen entgehen, vor allem, wenn dieser darauf besteht, die schmerzhaften Details zu hören. Doch für den untreuen Partner ist es wichtig, sich diesem Schmerz zu stellen, Trost anzubieten und offen dafür zu sein, jedwede Fragen zu beantworten. Der Prozess der Genesung ist, als ob Sie Ihr Schiff durch einen Sturm steuern würden. Wenn Sie wissen, wohin Sie steuern, kann das verhindern, dass Sie und Ihre Partnerschaft vollkommen verloren gehen, auch wenn Sie kurzzeitig vom Kurs abkommen.

Es ist möglich, aus einem Betrug mit einer gestärkten Partnerschaft hervorzugehen, und dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie. Ebenso werden Sie lernen, wie Sie in Zukunft solch gefährliche Gewässer umschiffen können – falls Sie beide ernsthaft bereit sind, die beträchtliche und schwere Reparaturarbeit zu leisten.

ANLEITUNG ZUR VORSORGE UND ÜBERLEBENSHILFE

Viele Paare streiten sich über Außenbeziehungen, die der Eine als zu eng und der Andere als rein freundschaftlich empfindet. *Die Psychologie der Untreue* ist für jeden Mann und jede Frau hilfreich, die in einer festen Partnerschaft leben und die außerhalb davon mit interessanten, attraktiven Menschen zu tun haben. Denn Liebe allein schützt Sie oder Ihren Partner nicht vor Versuchung. Nicht immer ist es leicht, die Schwellen zu erkennen, die den Übergang von der platonischen Freundschaft zum außerehelichen Abenteuer markieren. Dieses Buch kann Ihnen beim Schutz Ihrer Partnerschaft eine wertvolle Quelle sein, egal, ob Sie in einer hetero- oder in einer homosexuellen Beziehung leben. Es wird jeden interessieren, der mehr über die komplexe Dynamik wissen will, mit der Menschen feste Beziehungen aufbauen und diese auch erhalten. Es wird Ihnen helfen, sich und Ihren Partner besser zu verstehen.

Die Psychologie der Untreue konzentriert sich nicht auf Menschen, die vorsätzlich Aufregung durch außerehelichen Sex suchen. Die Tendenz zur notorischen Untreue kann ein Zeichen für eine Haltung im Sinne von »Das steht mir zu« oder für Sucht sein. Ein untreuer Partner, der sexuelle Affären ohne beinahe jede emotionale Bindung hat, operiert in der Regel unerkannt, es sei denn, die außereheliche Liaison wird durch irgendeine Katastrophe aufgedeckt. In jedem Fall möchte ich, dass Sie wissen, dass der Weg, sich von multiplen Affären zu erholen, genau derselbe ist wie bei einer einzigen Affäre. Falls die beteiligten Partner aufrichtig bereuen und entschlossen sind, einander in Zukunft treu zu bleiben, kann dieses Buch auch ihnen helfen.

Die Psychologie der Untreue wendet sich direkt an den betrogenen Partner, an den beteiligten Partner und an den Seitensprung-Partner, und das in jeder Phase der Untreue. Jeder Einzelne wird Einsichten erlangen und Führung in dieser schmerzhaften Situation erhalten. Zusammenfassend kann sich eine Affäre wie folgt entwickeln:

Es beginnt mit einer Tasse Kaffee, einem Arbeits-Mittagessen, einem Anruf auf dem Handy, um Termine, Projekte, Deadlines etc. zu checken – all diese Kontakte sind an sich unschuldig und verleihen unserem Alltag zusätzliche Lebendigkeit und Sinn. Doch wenn Heimlichkeit und Lügen Einzug halten, um die Beziehung voranzutreiben, ist eine emotionale Affäre daraus geworden. Wird die Affäre aufgedeckt, ist der beteiligte Partner in seiner Loyalität gegenüber seinen Partnern hin- und hergerissen. Der betrogene Partner entwickelt Symptome von Besessenheit und erlebt immer wieder sogenannte Flashbacks, d.h.

die traumatischen Ereignisse tauchen unkontrollierbar immer wieder vor dem geistigen Auge auf. Beide haben Angst und fühlen sich zerbrechlich und verwirrt. Möglicherweise wissen sie allein nicht weiter.

Falls sich beide dafür entscheiden, zu bleiben und an der Partnerschaft zu arbeiten, müssen sie als allererstes wissen, wie sie wieder Sicherheit herstellen und eine Atmosphäre guten Willens fördern können. Vielleicht sind sie uneins darüber, wie viel sie über die Affäre sprechen sollen, denn es ist schwer einzuschätzen, wie viel man wann sagen sollte. Es ist auch schwer zu wissen, wie man unterstützend bleiben kann, wenn ein Partner hysterisch oder depressiv ist, und wie man die alltäglichen Verpflichtungen erfüllen kann, ohne sich weiter gegenseitig zu verletzen. *Die Psychologie der Untreue* wird Ihnen auch in dieser steinigen Phase einen Weg aufzeigen.

Das Wiederherstellen von Vertrauen ist der Eckpfeiler des Genesungsprozesses. Die ganze Geschichte zu erzählen und herauszufinden, welche individuellen, beziehungstechnischen und sozialen Faktoren Ihre Ehe anfällig für eine Affäre gemacht haben, ist dabei lebenswichtig. Wenn Sie mit den Augen des Anderen sehen und seinen Schmerz nachempfinden können, dann können Sie sich dabei anleiten lassen, gemeinsam Ihre Geschichten neu zu erzählen, um zu verstehen, was geschehen ist. Aber das müssen Sie in einer heilsamen Umgebung mit gegenseitigem Einfühlungsvermögen und Verständnis tun. Eine Atmosphäre, die einem Verhör gleicht, wird Ihren Regenerationsprozess entgleisen lassen. Die Techniken in *Die Psychologie der Untreue* werden Sie auch in dieser mittleren Phase im Gleis halten.

Nach dieser bewussten, geduldigen Arbeit haben Sie genug Stärke gewonnen, um sich mit den vielen schwierigen, immer wieder auftauchenden Fragen auseinanderzusetzen: Wird mein Partner mir jemals verzeihen können? Wie kann ich meinem Partner jemals wieder vertrauen? Wie gehen wir mit den fortgesetzten Anrufen des anderen Mannes, der anderen Frau um? Soll ich meine Liebesbriefe offenlegen? Was erzählen wir den Kindern? Wie können wir mit schmerzlichen Momenten umgehen, die noch Monate und Jahre später in unsere Partnerschaft einbrechen können? *Die Psychologie der Untreue* geht auf alle diese Probleme ein. Sie lernen einzuschätzen, wann es angebracht ist, die Aufgeregtheit und die Wut hinter sich zu lassen und weiterzumachen. Sie erhalten Hilfestellung bei der Entscheidung, ob Sie bleiben und versuchen sollten, es gemeinsam durchzustehen. Sie lernen zu erkennen, ob und wann Ihre Ehe auf verlorenem Posten steht.

Es ist schwer zu glauben, dass eine Ehe nach einer Affäre besser sein kann, und doch ist es wahr – falls Sie lernen, mit den alptraumhaften Tagen nach der Entdeckung umzugehen, mit den traumatischen Reaktionen des betrogenen Partners, mit der Enthüllung der Details und mit der Phase des Wiederaufbaus, wenn Sie Ihre Ehe Stein für Stein neu errichten. Auch falls Sie sich gegen die Fortsetzung Ihrer Ehe entscheiden, müssen Sie sich immer noch von dem durchlebten Trauma erholen. Der Weg zur Genesung kann für Sie Impuls zu persönlichem Wachstum sein, egal, ob Sie ihn gemeinsam mit Ihrem Partner oder alleine beschreiten. Es ist ein schwieriger Weg, der nichtsdestotrotz passierbar und oft bereist ist, und es ist wichtig zu wissen, dass es ihn gibt – für Sie und für jeden, der bereit ist, ihn zu gehen.

MAUERN UND FENSTER

Ich verwende in diesem Buch immer wieder das Bild von »Mauern und Fenstern«, um die Ebenen emotionaler Intimität innerhalb der Ehe und innerhalb der Affäre zu symbolisieren. Viele meiner Klienten haben mir erzählt, dass es ihnen bei der Klärung ihrer Paardynamik und beim Ansprechen ihrer Gefühle von Entfremdung und Eifersucht sehr geholfen hat zu verstehen, wo in ihrer Beziehung die symbolischen Mauern und Fenster sind. Intimität in einer Partnerschaft ist nur möglich, wenn Offenheit und Ehrlichkeit bezüglich der bedeutenden Dinge des Lebens bestehen. Sobald Sie Informationen zurückhalten und Geheimnisse bewahren, schaffen Sie Mauern, die den die Partnerschaft stärkenden freien Fluss von Gedanken und Gefühlen hemmen. Wenn Sie sich jedoch einander öffnen, ermöglichen es Ihnen die Fenster zwischen Ihnen, sich in ungefilterter, intimer Art und Weise kennenzulernen.

In einer Liebesaffäre hat der untreue Partner eine Mauer errichtet, um den Ehepartner auszuschließen, und ein Fenster geöffnet, um den Liebhaber hereinzulassen. Um nach einem Seitensprung eine Ehe, die auf Vertrautheit und Vertrauen basiert, wieder instand zu setzen, müssen Wände und Fenster so umgebaut werden, dass sie Sicherheit gewährleisten und die Struktur der Partnerschaft über den Test der Zeit hinweg stabil und intakt halten. Installieren Sie ein Panorama-Fenster zwischen sich und Ihrem Partner und errichten Sie eine solide oder lichtundurchlässige Mauer zwischen sich und dem Seitensprung-Partner. Diese Anordnung von Mauern und Fenstern fördert Ihre Partnerschaft und schützt sie vor äußeren Störfaktoren.

Jede gesunde Beziehung braucht die angemessene Platzierung der Mauern und Fenster. Genau wie die Vertrautheit mit den Kindern nicht die zwischen den Ehepartnern übersteigen oder ersetzen sollte, müssen die Grenzen platonischer Freundschaft stabil und solide sein. Indem Sie sich die Position der Mauern und Fenster bewusst machen, können Sie herausfinden, ob eine Beziehung zwischen »einfach nur Freunden« zum gefährlichen Bündnis geworden ist.

Im Anhang finden Sie einen Mini-Leitfaden erfolgreicher Strategien zur Sicherung einer Partnerschaft. Dieser kann auch Paaren von Nutzen sein, die keine Untreue in ihrer Partnerschaft erlebt haben, aber alles tun wollen, um sich davor zu schützen.

BESTE FREUNDE

Das höchste Ziel einer festen Partnerschaft ist es, den Partner als den besten Freund zu sehen. Nichtsdestotrotz sind tiefe Freundschaften außerhalb der Partnerschaft ebenso wichtig für ein erfülltes Leben, und es ist traurig, wenn diese Freundschaften aufgegeben werden müssen, nachdem Grenzen zum Schutz der Ehe verletzt und überschritten wurden. Das ist ein weiterer Grund, weshalb ich *Die Psychologie der Untreue* schreiben wollte: um Ihnen die Mittel an die Hand zu geben, sowohl Ihre Freundschaften als auch Ihre feste Partnerschaft durch angemessene Grenzsetzungen zu erhalten.

Mein eigenes Leben hat mich mit reichlich Gelegenheit versorgt, tiefe Freundschaften zu pflegen und zu genießen und gleichzeitig die Unantastbarkeit meiner Ehe zu respektieren. Seit 25 Jahren habe ich eine herzliche und anregende berufliche Partnerschaft mit meinem Ko-Therapeuten und Forschungspartner Dr. Tom Wright. Tom und ich sprechen nicht über Privatangelegenheiten unserer Ehen und vermeiden bewusst kompromittierende Situationen. Meine Ehe mit Barry, meiner Jugendliebe, hat seit über vierzig Jahren Bestand und wir betrachten einander als beste Freunde.

Gute Freundschaften und eine liebevolle Ehe: zwei Dinge, die sich nicht ausschließen, wenn Sie die Unterschiede wertschätzen und bewahren. Sie können lernen, Ihre Bindung stark und Ihre Freundschaft sicher zu erhalten, so dass Sie in der Sicherheitszone des »nur Freunde«-Seins verbleiben. Andernfalls können Sie leicht in die Gefahrenzone abgleiten, in der Untreue beginnt, wenn Sie eben nicht mehr »nur Freunde« sind. Falls Sie oder Ihr Partner sich bereits dort befinden, lesen Sie bitte unbedingt weiter.