

Sylke Richter

Eure Liebe

Haltung, Methoden
und Interventionen
für die Paartherapie

Dritte Auflage, 2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludwig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Systemische Therapie und Beratung«

hrsg. von Tom Levold

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann

Umschlagfoto: cc pixabay

Redaktion: Veronika Licher

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dritte Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0374-5 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8262-7 (ePUB)

© 2021, 2025 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Die Idee zum Buch	13
Zum Aufbau des Buches.	13
Beratung, Therapie, Coaching?	15
Menschen lieben Menschen.	16
Die Phasen einer Beziehung	16
Teil I: Der Beginn	21
1 Bevor das Paar im Raum sitzt	22
Erstkontakt – Gibt es etwas zu beachten?	22
Einzelstunden vorab?	22
Drei für zwei? – Systemische Haltung	24
Sitzordnung – wie im Film oder anders?	26
Eure Liebe	27
Kleine Aufgaben vorab?	27
2 Ein guter Start	30
3 Start bei hochstrittigen Paaren	32
4 Was hilft, um mich nicht auf eine Seite ziehen zu lassen? ...	36
5 Wie gehe ich mit Flirten um?	39
6 Unterschiedliche Aufträge – Was nun?	41
7 Wenn einer verschlossen bleibt.	44
8 Wenn es zu viele Themen gibt – Wo anfangen?	47
Karteikarten	47
Über Kreuz fragen	49
Rollenwechsel und Motivationsabfrage.	49
Fazit	50
9 Etwas scheint zu fehlen – Tabuthemen	51
10 Paartherapie mit Kind – oder lieber nicht?	52

11 Typische Fehler zu Beginn	55
Fazit	57
Teil II: Vertiefung	59
12 Stärker als Erklärungen – Metaphern	61
13 Externalisieren	66
Die »Beziehung« externalisieren	66
»Wut« externalisieren	68
14 Tauscht die Plätze! – Perspektivwechsel	70
15 Ich bin nicht deine Mutter! – Übertragungen auflösen	75
16 Einzelstunden in der Paarberatung – sinnvoll oder nicht? ...	81
17 Nähe, Distanz und Grenzen	83
Wie nah darf ich dir sein?	83
Wie weit weg muss ich gehen?	85
18 Arbeiten mit Räumen	87
Wie geht's eigentlich eurem Paar-Raum?	87
Paare mit kleinen Kindern – Durchhalten!	90
Arbeiten in Als-ob-Räumen	94
19 Das gemeinsame Dritte – ein Dialog	100
Die Erweiterung der Partnerschaft	100
Das unsichtbare Dritte	103
20 Altlasten: Das habe ich dir nie verziehen!	105
Lebensflussmodell – zurück ins Damals	105
Der Weg des Verzeihens	110
Die Praxis der Vergebung	111
21 Kompromisse: Der Beziehung zuliebe	114
Gute Kompromisse	114
Schlechte Kompromisse	115
Besser keine Kompromisse	118
22 Lieben und Streiten	122
Streiten – das Gelernte	123
Streit, Konflikt und Aggression – Worum geht es?	126
Doch wie geht nun richtiges Streiten?	127
Gewaltfreie Kommunikation	129

23 Die Sprachen der Liebe	131
Komplimente, Wertschätzung und Co – ein Muss	133
Ich liebe dich, obwohl	135
24 Magic Moments – die Ressourcen	136
Wieso bekämpfen wir, wonach wir uns sehnen?	142
Arbeit mit den Schattenseiten	143
Loyalitäten – oder was kann weg?	144
25 Viel, wenig, keine Sexualität – Was braucht die Liebe?	148
Der systemische Blick	149
Wer spricht das Thema Sexualität an?	150
Zwischen Einladung und Grenzen	151
Wie gehe ich mit Scham und Peinlichkeit um?	152
Sex als Ressource	154
26 Erotische Entwicklung – Wer bin ich als erotische Person? ..	159
Zwischen Autonomie und Bindung	162
Sex ist Verhandlungssache	164
Lust und Unlust	167
27 Untreue, Affären und »Fremdgehen«	171
Ist es nur Sex?	172
Nach der »Affäre«	174
Offene Beziehungen – Kann das gutgehen?	180
Polyamorie	181
Was müssen Paartherapeuten zu den verschiedenen Beziehungsformen wissen?	182
28 Alles umdrehen und reframe – ein Transkript	188
29 Nonverbale Interventionen – mal fühlen	191
Augenkontakt	191
Herzkontakt	192
Schutzpanzer ablegen	192
Last abgeben	192
Halten und Gehaltenwerden	193
Geben und Nehmen	193
Mini-Aufstellungen	194
Führen und führen lassen	194
Da sein	195
Umarmung bis zur Entspannung	195

30 Bei aller Liebe doch fremd	198
Teil III: Der Abschluss	199
31 Der Abschluss von Therapiestunden	200
Was ist ein guter Abschluss?	200
Zuversicht und Skepsis beim Paar aktivieren.	200
Und wenn sich nichts verändert?	201
Bilanzgespräche	202
Wenn Paare einfach wegbleiben?	204
Hausaufgaben – Was muss ich beachten?	204
Eine Abschlussmail.	206
Zeitstruktur für eine Therapieeinheit	207
32 Der Anfang vom Ende – die Vorboten einer Trennung	209
Wenn Trennung im Raum ist – ansprechen oder warten? ..	210
Die Spannung des Nichtentscheidens – Stillstand.	211
33 Bleiben oder Gehen – die Ambivalenzphase	213
Skalierungsfragen	213
Eine Seilübung	215
Die Trennung in Gedanken – so, als ob	215
Beziehungspause – unterstützen oder abraten?	218
Entscheidungsfindung	221
Futur II	222
34 Wenn die Wege sich trennen	224
Was muss geregelt werden?	225
Abschiedsritual	226
Wenn der Schmerz nicht aufhört	226
Wenn das Hoffen nicht aufhört.	228
Fazit	231
Über die Liebe – ein Nachwort	233
Dank	234
Literatur	235
Filme.	236
Podcasts	236
Workshops	237
Über die Autorin	238

26 Erotische Entwicklung – Wer bin ich als erotische Person?

Jeder von uns hat seine eigene sexuelle Biografie und entwickelt im Laufe seines Lebens eine Seite der Lust, die stark oder weniger stark ausgeprägt sein kann. Lust meint hier die Lust im weitesten Sinne: Lebenslust, Sinneslust, sexuelle Lust, Lust zu essen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen. Lust auf Berührung, Lust auf den eigenen Körper, Lust zu leben, um nur einige Beispiele zu nennen. Doch um das alles zu fühlen, müssen wir gut mit der eigenen Lustseite verbunden sein.

Bevor man sich der partnerschaftlichen Sexualität zuwendet, ist es manchmal sinnvoll, auf die eigene Geschichte zu schauen und sich den Fragen zu stellen:

- Wer bin ich als erotische Person?
- Welche Facetten meiner männlichen/weiblichen Seite kenne ich? Welche lebe ich? Welche nicht?
- Was macht mir Lust? Wie lebe ich meine Lust?
- Wie sinnlich ist mein Alltag? Was tue ich dafür?
- Was davon zeige ich meinem Partner? Was nicht und weshalb nicht?
- Was möchte ich mich mehr trauen?
- Welche Grenzen sind für mich unverhandelbar?

Fallvignette

Eva und Klaus (Mitte dreißig, beide arbeiten im mittleren Management) berichten in der ersten Stunde von einigen Themen, die im Argen liegen, unter anderem auch ihr Sexleben. Sie sind seit acht Jahren ein Paar und wollten eigentlich eine Familie gründen und Kinder bekommen, ein Haus kaufen oder bauen, aufs Land ziehen. Aber ... Eva sucht den Blick ihres Partners und sagt zu ihm gewandt: »Das andere kannst du ihr ja erzählen, oder?« Er nickt betreten, bekommt hektische rote Flecke und ergänzt, ohne mich anzuschauen: »Na ja, also – ich habe Erektionsprobleme. Medizinisch ist alles abgeklärt, da ist nichts und ich bin auch noch bei einem anderen Therapeuten deswegen in Behandlung.« Sie ergänzt: »Na

ja, und solange er die Probleme hat und nicht klar ist, ob wir überhaupt mal Kinder bekommen werden, schmieden wir auch keine weiteren Pläne. Er muss das erst mal in den Griff bekommen. Unser Leben stagniert momentan.« Beide wirken trotz der Schwierigkeiten miteinander verbunden, sie betonen ihre Liebe zueinander und sie wirken sehr sanft, Rücksicht aufeinander nehmend. Bevor einer was erzählt, sucht er den bestätigenden Blick des anderen.

Für beide scheint klar zu sein, dass Klaus das Problem hat. Wenn er wieder funktioniert, kann das geplante Leben weitergehen. Beide berichten noch, dass ihre Sexualität von Anfang an nicht so berauschend war, und er ergänzt, dass er in früheren Beziehungen keine Potenzprobleme hatte, was bei Eva die Röte ins Gesicht schießen lässt. Beide glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie nicht gut genug wären, nicht ausreichen würden, um den anderen in Ekstase zu versetzen.

Einige Gedanken schießen mir beim Zuhören in den Kopf:

- 1) Fokus verschieben (weg von ihm)
- 2) Wofür könnte seine Erektionsstörung gut sein?
- 3) Was ist mit Evas Sexualität? Was ist ihr Beitrag, dass es so ist, wie es ist?
- 4) Wie leben sie Wut, Ärger, Aggression?

Eine kleine Anmerkung, wieso mir die Frage nach Wut, Ärger, Aggression in den Kopf geschossen ist. Die Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil der eigenen Identität. Eine Voraussetzung, die eigene Sexualität akzeptieren zu können, ist der positive und dadurch direkte Zugang zur eigenen Aggression. Fehlt die eigene Aggression, fehlt ein Baustein zur eigenen Identität. Aggression wird oft negativ bewertet, kann aber auch als eine Form der Erregung, des sich Näherns, als ein selbstbewusstes Auftreten, als eine Form des »In-Angriff-Nehmens« gesehen werden. Also das Gegenteil von Passivität und Zurückhaltung. Sprich, ohne einen Funken Glut wirst du kein Feuer entfachen können.

Zurück zu unserem Paar. Auf die Frage, womit wir in der heutigen Stunde starten wollen, rutschen sofort alle anderen Themen, die sie vorher genannt hatten, in den Hintergrund. »Starten wir ruhig mit dem Sex-Thema, das ist doch der Dreh- und Angelpunkt für alles andere, oder?« Eva spricht es aus, sucht allerdings unsicher den

Blick von Klaus. »Ja«, sagt er kurz angebunden. Ganz wohl scheint ihm nicht zu sein.

Getreu dem Motto, als Therapeutin weniger zu wollen als die Klienten und jedes Zögern ernst zu nehmen, hake ich bei Klaus nach. »Oder wollen wir es erst mal so lassen?« Er atmet hörbar aus. »Na ja, ist nicht gerade mein Lieblingsthema und ich bin ja auch schon bei einem anderen Therapeuten deswegen. Aber es soll ja besser werden. Mit uns.« Er schaut zu Eva. »Also gut.« Er nickt noch einmal, als müsse er den eigenen Entschluss bekräftigen.

Um den Fokus zu verschieben, lade ich sie ein, für eine Weile das Thema der Erektionsstörung beiseitezulegen und stattdessen den Blick auf die eigene Person zu richten, das Wollen und Wünschen in den Mittelpunkt zu stellen. Erleichtert lehnt sich Klaus zurück und auch Eva entspannt sich sichtlich.

Ich lade sie weiter ein, sich selbst und auch den anderen als erotisch-sinnliche Person besser kennenzulernen und das, was sie in ihrem Leben über Sex, Erotik, ihre Rollen als Mann oder Frau gelernt haben, zu beleuchten.

Eine Aufgabe bis zum nächsten Treffen ist, dass sich jeder für sich mit seiner Biografie zum Thema Sexualität–Erotik–Sinnlichkeit auseinandersetzt. »Sollen wir uns davon erzählen?«, fragt Eva nach. Sie schaut mich an. Ich schaue Klaus an. »Was sagst du dazu, Klaus?« »Ich würde es gerne erst mal für mich machen.« Eva nickt.

Toni: Was meinst du, wieso wollte er nicht?

Ich glaube, er ist ein stiller, eher introvertierter Mensch, der erst mal seine Zeit für sich braucht und sich selbst sortieren will. Wie oft beschäftigt man sich mit diesen Fragen? Was bin ich für eine erotische Person? Bin ich aktiv, passiv, was erregt mich, was auf keinen Fall? Zudem glaube ich, dass er ganz intuitiv wusste, dass sie für ihre Weiterentwicklung als Paar mehr Distanz brauchten.

Das stimmt. Und wie geht's dann weiter?

Bestenfalls kommt ein Prozess in Gang, der ihre Beziehung stärkt. Indem sie sich zeigen, sich erzählen, wer sie sind, wer sie nicht sind. Es geht nicht darum, dass Klaus wieder funktioniert, sondern darum, dass sie in Bewegung kommen.

Und wenn sie es nicht schaffen, miteinander zu schlafen?

Dann können sie in aller Ehrlichkeit neu schauen, was sie nun machen wollen. Vielleicht erlauben sie sich dann auch, sich zu trennen oder die Sexualität auszulagern. Wer weiß?

Erzählst du noch, wie es weiterging?

Das mache ich, denn sie sind an einem für ihre Beziehung relevanten Punkt gelandet.

Zwischen Autonomie und Bindung

Beim nächsten Termin berichten beide, dass sie begonnen haben, über ihre Wünsche und Vorstellungen im Leben zu sprechen, und auch entschieden haben, für eine Weile auseinanderzuziehen. Da sie beide beim Erzählen kraftvoll und lebendig wirken, nehme ich an, dass das eine gute Entscheidung ist, und lasse mir erklären, wie es zu dem Entschluss kam.

Eva: »Es tat so gut, mit der ganzen Aufmerksamkeit mal nur bei mir zu sein, ohne den anderen immer mit im Blick zu haben. Da mein Bruder für eine Weile im Ausland lebt, kann ich seine Wohnung nutzen. Ich bin da jetzt schon seit drei Tagen und genieße es total.«

Klaus ergänzt: »Mir geht es ähnlich. Wir sind ja seit Jahren ständig zusammen, haben nur eine kleine Wohnung und richten uns sehr nach dem anderen. Ich genieße es, mal mein Ding zu machen. Die Wohnung für mich zu haben, nicht sofort aufzuräumen, sondern später.« Erschrocken schaut er zu Eva. »Trotzdem fehlst du mir natürlich.« »Du mir auch«, ergänzt sie.

Toni: Das könnte ja heißen, dass sie dabei sind, sich zu trennen, oder? Verstärkst du das?

Aus meiner Sicht gehen sie in die Differenzierung. Aus dem vorher gelebten, viel zu harmonischem, verklebten Wir, verbunden mit der omnipräsenten gegenseitigen Rücksichtnahme und Fürsorge, entsteht ganz allmählich ein Ich und ein Du. Sobald es wieder mehr Ich und Du gibt, entsteht höchstwahrscheinlich mehr Reibung, da sich jeder wieder mit den eigenen Bedürfnissen verbin-

det. Reibung könnte mehr Feuer und Leidenschaft bedeuten, da der Partner wieder interessanter wird. Menschen, die gut mit sich und ihren Bedürfnissen verbunden sind, wirken meistens per se attraktiver.

David Schnarch (2006) entwickelte die vier Aspekte der Balance, die grundlegende Fähigkeiten für die Erhaltung des emotionalen Gleichgewichts darstellen und wirksam in jeder Art von Beziehung sind, nicht nur in einer Liebesbeziehung:

- 1) *ein stabiles und flexibles Selbst*: die Fähigkeit, sich über eigene Wünsche und Ziele im Klaren zu sein und auch in unmittelbarer Nähe des Partners bei sich zu bleiben
- 2) *stiller Geist–ruhiges Herz*: die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, heilsam auf eigene Verletzungen einzuwirken und die eigenen Ängste zu verringern
- 3) *maßvolles reagieren*: die Fähigkeit, ruhig zu bleiben und nicht überzureagieren, statt Distanz zu schaffen oder wegzulaufen
- 4) *sinnvolle Beharrlichkeit*: Dranbleiben. Die Fähigkeit, Unbehagen um des persönlichen Wachstums willen zu ertragen.

Das heißt: Zunächst verstärke ich bei den beiden das Trennende, die Unterschiede und behalte trotzdem die Verbindung im Blick. Frage nach, ob es gut ist, mal eine Weile nichts vom anderen zu hören, oder ob sie trotz der eigenen Wohnräume in Verbindung bleiben wollen? Sie antworten, dass sie in Verbindung bleiben wollen, und haben überlegt, was gut für sie wäre. Sie entschieden sich für die Variante, sich einmal in der Woche außerhalb der Wohnungen zum Essen zu verabreden und sich von ihren Leben zu erzählen. Ich ermuntere sie, bei diesen Treffen ihre frühere Verliebtheitsbrille aufzusetzen und sich »den Mann« und »die Frau«, die da am Tisch sitzen, mehr aus der Distanz, mit der Brille eines Fremden anzuschauen. Ihre Sexualität war erst mal kein Thema mehr. Erst beim nächsten Treffen kamen sie wieder darauf zurück.

»Wir brauchen deine Hilfe.« Dieses Mal fing Klaus zuerst an zu erzählen. »Das, was wir gerade machen, tut uns nach wie vor sehr gut. Ich freu mich zum Beispiel jedes Mal auf unser wöchentliches Treffen und wir haben wirklich gute, intensive Gespräche wie lange nicht. Wir sind bei einem Thema hängengeblieben, wo wir nicht weiterkommen, und glauben, es ist der Dreh- und Angelpunkt für all unsere Probleme.« Eva nickt bestätigend. »Erzähl ruhig gleich wei-

ter.« Klaus fährt fort. »Wir haben die letzten Male auch über unsere Sexualität gesprochen, sogar ernsthaft überlegt, ob wir sie auslagern, sodass jeder mit anderen Menschen Sex haben könnte, aber so richtig können wir uns das beide nicht vorstellen. Wir haben auch überlegt, uns zu trennen, aber dafür lieben wir uns zu sehr. Und dann sind wir darauf gekommen, was uns erregt und Lust macht. Und auch, worauf wir keine Lust haben.« Klaus macht eine Pause. »Puh, nicht so einfach, darüber zu reden. Ich mag es ehrlich gesagt, wenn es etwas animalischer zugeht, mit Dirty Talk, ein bisschen gröber, fast aggressiv. Das macht mich an, ist mit Eva allerdings undenkbar. Gleich zu Beginn habe ich gemerkt, dass sie da nicht drauf abfährt.« Jetzt ist es raus und er schaut zu ihr. »Stimmt«, ergänzt sie. »Ich mag es so, wie Klaus es mag, gar nicht. Eher zärtlicher. Eigentlich ist Klaus insgesamt ein sanfter Mann, seine sexuelle Art hat mich damals sehr erschreckt.«

»Und hier stehen wir, wissen voneinander, dass wir sexuell nicht gleich ticken, haben es endlich ausgesprochen und wissen trotzdem nicht, wie wir damit umgehen sollen.«

Sex ist Verhandlungssache

Ich ermutige sie, auch über ihre sexuellen Wünsche zu verhandeln. Wie viel Zärtlichkeit geht für Klaus, wie viel Spielraum gibt es für Eva beim Thema animalischer Sex? Was ist unverhandelbar?

»Ich gestehe ja«, beginnt Eva, »als ich bei unseren Gesprächen erfahren habe, dass Klaus in letzter Zeit auch sauer auf mich war und sogar ohne mich aus Berlin wegziehen würde, dass mir das irgendwie gefallen hat. Überraschenderweise.«

»Das bedeutet, so ein bisschen mehr kantig-eigensinniger, leicht aggressiver Klaus geht schon?«, frage ich. Eva lacht. »Ja. Inzwischen. Ich glaube, wir haben ein festes, sehr stabiles Fundament, da kann man ruhig mal experimentieren. Wut und Aggression haben mir früher immer Angst gemacht. Ich wollte unbedingt eine harmonische Beziehung. Aber ich weiß ja, dass Klaus kein aggressiver Mensch ist.«

»Nur im Kontext eurer Sexualität braucht Klaus' animalische Seite, so wie es aussieht, ein bisschen mehr Platz.« An Klaus gewandt: »Was hast du für Gedanken, wenn du uns zuhörst?« »Ich frage mich

27 Untreue, Affären und »Fremdgehen«

Das Herausfinden sexueller Untreue erschüttert ein Paar fast immer bis in die Grundmauern. Die Gefühle fahren Achterbahn und reichen von vehementen Schuldzuweisungen (der Fremdgeher ist schuld!) über Abwehr, Starre, Wut, Trauer, Reue, Trotz bis hin zu Angst und Fluchtgefühlen. Die Fremdgeherin ist meistens die Böse, der Treue das Opfer. Doch egal, wer ausgebrochen ist, oft sind beide fix und fertig.

Statistiken sagen, dass Untreue immer noch den Trennungsground Nummer eins darstellt, obwohl sich die Bewertung des »Fremdgehens« bei vielen Paaren geändert hat und bei jedem Paar anders aussieht. Hier eine kleine Auswahl:

- »Hab deinen Spaß, aber erzähl es mir nicht!«
- »Flirten ist erlaubt, Küssen/Sex nicht!«
- »Wenn es nur sexuell ist, von mir aus, aber stell dich nicht so blöd an, dass ich es mitbekomme!«
- »Küssen ist erlaubt, Geschlechtsverkehr nicht!«
- »Mach ruhig, aber erzähl mir danach alles!«
- »One-Night-Stands sind okay, mehrmals treffen nicht!«
- »Fremdgehen ja, verlieben nein!«
- »Kein Fremdgehen im Freundeskreis.«
- »Sobald du fremdgehst, bin ich weg.«

Die Frage, ob es lebenslange Treue überhaupt gibt, beantworten die Sexualtherapeuten und Forscher mit Ja. Gibt es. Manche Paare geraten erst in die Diskussion darüber, wie sie mit Treue und Untreue umgehen wollen, wenn sie die Untreue bei einem befreundeten Paar mitbekommen haben oder wenn es ihnen selbst passiert ist. Dabei wäre es klug, auch dieses Thema von Anfang an mit einzubeziehen. Kollegen und Kolleginnen, die vorrangig in der Paarberatung mit schwulen und lesbischen Paaren arbeiten, beschreiben bei den Paaren eine viel größere Bereitschaft, sexuelle Offenheit in verschiedenen Formen zu leben, als es bei heterosexuellen Paaren der Fall ist. Für einen Großteil der Paare hat es etwas Altmodisches, das Thema sexuelle Treue in der Melodie von Schuld und Chaos zu beschreiben und nicht als Zugewinn an Freiheit und stabileren Zweierbeziehun-

gen. Diese Paare haben begonnen, sich von der Last zu befreien, einander alles sein zu müssen. Doch bleiben wir bei den Paaren, deren Kontrakt ist, sich sexuell treu bleiben zu wollen.

Ist es nur Sex?

Geht es beim »Fremdgehen« nur um Sex? Clement (2016) sagt ganz klar, das gibt es nicht. Es geht nie nur um Sex. Beim Sex geht es auch darum, bestätigt zu werden, gesehen zu werden, gefühlt zu werden.

Esther Perel geht in ihrem Buch *Was Liebe braucht* der Frage nach, ob man begehren kann, was man schon hat, und beschäftigt sich, wie viele andere Psychologen, Sexualtherapeuten und Sozialwissenschaftler vor ihr, mit der scheinbar unlösbaren Frage, wie Sexualität und Häuslichkeit miteinander zu vereinbaren seien.

Liebe sucht Nähe, Verlangen braucht Distanz, steht schon im Klappentext des Buches und bringt es auf den Punkt.

»Sicherheit und Leidenschaft sind zwei menschliche Grundbedürfnisse, die unterschiedlichen Beweggründen entspringen und uns in verschiedene Richtungen drängen« (Perel 2020, S. 25).

Wir alle sehnen uns einerseits nach Sicherheit, Kontinuität und Verlässlichkeit, andererseits brauchen wir auch den Reiz des Neuen und die Veränderung, das Risiko und Abenteuer für ein abwechslungsreiches, lebendiges Leben.

»Gleiches trifft auf alles Lebendige zu: Jeder Organismus bedarf alternierender Phasen von Wachstum und Ruhe. Das, was ständiger Veränderung ausgesetzt ist, droht im Chaos zu versinken; Rigidität und Stasis aber behindern Wachstum und lassen den Organismus absterben. Ruhe und Bewegung sind wie der Anker und die Wellen« (ebd., S. 26).

Viele Paare, die in ihrer Beziehung sehr auf Sicherheit bedacht sind, verwechseln Liebe mit Verschmelzung, großer Harmonie und dem Wunsch, alles gemeinsam zu erleben. Sie haben die Antennen oft beim Partner und vergewissern sich zuerst, ob es dem anderen gut geht. Doch Leidenschaft und Erotik brauchen eine gewisse Distanz und eine gute Portion Egoismus, damit der sprichwörtliche Funke überspringen kann.

Toni: Heißt das, bei zu viel Sicherheit und Harmonie gibt's keinen Sex? Besseren Sex hätte man eher mit jemanden, bei dem es sich latent unsicher anfühlt, wie in der Verliebtheitsphase?

Paare, bei denen sich einer von beiden oder auch beide nie sicher fühlen, berichten von leidenschaftlichem Sex.

Auf Kosten von Sicherheit.

Esther Perel beschreibt zwei Arten von Sicherheit, so eine »schlaaffe Sicherheit permanenter Traulichkeit«: Paare, die sich viel berühren, umarmen, streicheln, aber deren sexueller Funke vor lauter Zuneigung eingedampft ist. Und die »dynamische Sicherheit« solcher Paare, die sich aneinander reiben und deren Beziehung eine Folge von Streit und Versöhnung ist. Paare, die Konflikte zulassen, austragen und somit Möglichkeiten schaffen, einander fremd zu sein. Sexuelle Spannungen können entladen werden und das wiederum bringt auch Sicherheit.

Aber ganz gleich, was die Motivation war, Sex außerhalb der Beziehung zu haben. Ob es das Animalische, das Fremde, das Un-erlaubte war, die Lust auf ein Abenteuer oder nur eine passende Gelegenheit oder der Versuch eines Absprungs, die Paare, die wir in unseren Praxen in der Paartherapie sehen, haben den Wunsch, zusammenzubleiben oder wieder zusammenzukommen.

Sie haben das unbedingte Bedürfnis, verstehen zu wollen, wie ihnen das passieren konnte, wann sie sich verloren haben. Sie wollen an sich arbeiten, wollen verzeihen und wieder vertrauen können. Diese Paare können mit der Grundannahme, dass beide ihren Anteil daran haben, dass es jetzt ist, wie es ist, etwas anfangen. Sie gehen nicht von einem Täter, dem Schuldigen, und einem Opfer, der Unschuldigen aus. Beide ahnen, dass es bereits Jahre vorher diverse Zutaten von beiden Seiten gab, die das »Fremdgehen« ermöglichten.

In solchen Fällen ist die Affäre so etwas wie ein Aufrüttler, ein Wachmacher. Wenn beide es schaffen, zusammen durch diesen schmerzhaften Prozess zu gehen, erreicht die Partnerschaft in der Regel eine neue, tiefere Ebene.

Nach der »Affäre«

Nach einer Affäre können Paare nicht mehr zurück in den Ursprungszustand ihrer Beziehung, es geht nur nach vorne. Das gemeinsame Dritte, der Boden unter ihnen, wurde tektonisch erschüttert und die Grundmauern der Beziehung haben sich unwiderruflich verformt. Das neue Haus der Beziehung kann nur auf diesem neuen Untergrund gebaut werden. Die Unschuld dessen, dass der andere die einzige und einzigartige Person im eigenen Leben war, ist vorbei. Schmerzhaft muss realisiert werden, dass man durchaus austauschbar ist.

Doch das neue Aufeinanderzugehen ist ein bisschen wie ein neues Kennenlernen, mit der ganzen Unsicherheit eines Anfangs. Mit aller Hoffnung und Skepsis, Vertrauen und Misstrauen. Unklar ist, ob die zwei Menschen es wieder schaffen, ein Paar zu werden. Gelingen das Verstehen, Verzeihen und Vertrauen? Oder nicht?

Für die Aufarbeitung begeben wir uns noch mal in die vergangene Zeit, blicken zurück, um weitergehen zu können. Oft leite ich den Prozess (bei geklärtem Auftrag) mit folgenden Worten ein, ein Beispiel: »Ich habe verstanden, dass ihr wieder zueinanderfinden wollt, dass ihr bereits erste Gehversuche gemacht habt, aber ein großes Thema, das euch im Weg steht, ist das Misstrauen. Seid ihr bereit, eure Beziehung im Rückblick anzuschauen und mit Forscherblick auf die Suche danach zu gehen, wann ihr euch verloren habt, einander weggeschickt habt, die Verbindung gelockert oder aufgegeben habt? Das bedeutet auch, noch mal in den Schmerz zu gehen und allen Themen und Gefühlen, die dazugehören, Raum zu geben. Das Tröstliche ist, ihr habt alles, was wir uns anschauen werden, bereits überstanden.«

Die meisten Paare sind damit einverstanden und dann ist die Seilarbeit wie in Teil II beschrieben eine gute Möglichkeit, sich den vergangenen Jahren zu widmen.

Fallvignette

Franziska und Max, Ende vierzig und Mitte fünfzig. Sie ist Biochemikerin, er ist Journalist. Ihre zwei gemeinsamen Kinder sind fast aus dem Haus. Der eine Sohn absolviert ein Auslandsjahr, der andere ist bereits auf WG-Suche, um demnächst auszuziehen. Franziska und Max sind seit ihren Jugendjahren ein Paar, fast eine Sandkastenliebe. Max hatte über ein Jahr lang eine Nebenbeziehung, die vor zwei

Jahren aufgefliegen ist. Er ist ausgezogen, hat sich von der Affäre getrennt und hat bis heute eine Wohnung in der Nähe der früheren gemeinsamen Wohnung, in der Franziska nach wie vor mit dem Sohn lebt. Nach dem Auszug fiel er in ein tiefes Loch und begann eine Therapie. Franziska ging es ebenfalls schlecht. Sie wurde gut im Freundeskreis aufgefangen und begann, sich ihr eigenes Leben aufzubauen. Die Kinder wohnten weiter in der alten Wohnung, konnten aber jederzeit ihren Vater sehen.

Jetzt, zwei Jahre später, erzählen sie Folgendes: »Wegen der Kinder hatten wir ja immer weiter Kontakt«, beginnt Franziska. »Ob ich wollte oder nicht, ich habe Max sehen müssen. Habe gesehen, wie er gelitten hat, habe gesehen, wie er sich Hilfe geholt hat, und auch gesehen, wie er sich verändert hat. Doch ich war die ganze Zeit viel zu sehr auf ihn fixiert. Es hat ewig gedauert, bis ich begonnen habe, auch mich selbst zu sehen. Mehr auf mich zu achten. Dann, als es mir endlich besser ging, war Max plötzlich aufmerksamer, hat anders nachgefragt, wie es mir geht. Das tat gut. Und dennoch war eine abgrundtiefe Wut in mir, dass er uns als Paar so verraten hat. Ich war nicht mehr seine Nummer eins, seine Exklusivfreundin, die, mit der er alles teilt. Das war so bitter. Inzwischen reden wir wieder mehr, unternehmen Sachen zusammen und sind öfter in unserer gemeinsamen Wohnung. Ich habe Angst, dass wir wieder in unsere alten Muster verfallen, dass ich ihm mein Herz wieder öffne und erneut verletzt werde. Ich glaube, ich bin gerade unberechenbar. Mal total offen, mal im Rückzug.«

»Ich hake mal kurz ein, weil es gerade passt. Also, zurück in das Alte geht nach so einer Erfahrung nicht mehr. Wenn ihr weiterhin zusammen durchs Leben gehen wollt, dann bewegt ihr euch auf einem neuen Weg. Lernt euch neu kennen und das Neue geht oft nur, wenn ihr gnadenlos ehrlich zueinander seid, wenn wir in den Rückblick gehen, und schaut, was ihr noch voneinander braucht.«

Franziska: »Das ist gut. Wir müssen noch mal in die Vergangenheit. Ich habe für mich alleine schon viel aufgearbeitet und einsortiert, aber zusammen haben wir das noch nicht gemacht.«

Max: »So geht's mir auch. Ich war jetzt zwei Jahre in Therapie und das hat mich echt weitergebracht. Aber nur mich alleine, ich würde Franziska gerne mehr davon erzählen und ich fühle mich zwar immer noch schuldig, aber viel weniger als vor zwei Jahren. Schön wäre, wenn ich die Schuldgefühle mal ablegen könnte.«

»Wir gehen also noch einmal in eure Beziehungsgeschichte, immer mit dem Blick: Was war damals los und was nehmen wir daraus mit für die Zukunft? Ob ihr einander verstehen und auch verzeihen könnt, werden wir sehen.«

Wie beschrieben, legen die beiden ihr Paar-Seil (jeder hat ein eigenes) nebeneinander, deuten Nähe und Distanz an und markieren die Zeiten, von denen sie glauben, dass sie damit zu tun haben, dass die sexuelle Beziehung zu der anderen Frau möglich geworden ist. Wenn beide fertig sind, gehen wir zusammen an den am weitesten zurückliegenden Punkt, setzen uns dahin und tauchen noch einmal in diese Zeit ein. »Erzählt mir und euch, wie es euch damals ging«, bitte ich sie. Man kann an dieser Stelle festlegen, wer beginnt, der andere hört zu oder es entwickelt sich auch ein Gespräch zwischen den beiden. Wichtig ist wieder, dass sie sich beim Erzählen anschauen.

Die therapeutische Arbeit in dieser Phase ist ein Verstärken, Betonen, Wiederholen: »Hörst du, was sie sagt? Kannst du das nachvollziehen, was er erzählt? Langsam. Du sagtest, du konntest einfach nicht mehr. Bleib da, sag noch ein, zwei Sätze mehr darüber, übergehe es nicht. Nicht wie damals.« (Beide betonten, wie gut sie darin sind, Unangenehmes auszuhalten und einfach weiterzumachen. Deshalb hier die Langsamkeit.)

Bezogen auf die Zukunft ist es immer wieder sinnvoll, Fragen einzubauen, die in die Zukunft gerichtet sind. Wie würdest du heute damit umgehen? Was würdest du anders machen? Was heißt das für die Zukunft?

Franziska: »Es war die Zeit, als wir von Bayern nach Berlin gezogen sind, die Kinder noch sehr klein waren und ich sehr viel alleine war mit ihnen. Alles war neu, ich hatte kein Netzwerk, keine Freundinnen, keine Familie hier. Du, Max, warst meine Familie und du warst immerzu weg. Was habe ich dich um deinen Job beneidet. Ich war richtig eifersüchtig und irgendwann genervt, wenn du mir von deinem tollen Team und den Erlebnissen erzählt hast. Das war auch die Zeit, als ich nicht mehr mit dir schlafen konnte. Ich war frustriert, fühlte mich wie ein Muttertier, das nur noch die Jungen versorgen musste, und auf keinen Fall nah mit dir ... Ich fühlte mich unattraktiv hoch zehn.«

Max: »Ich wusste gar nicht, dass du da so sauer auf mich warst. Ich dachte, das war unser Deal. Ich verdiene das Geld und du woll-

test unbedingt bei den Kindern bleiben. Ich habe damals nur deine körperliche Abwehr mitbekommen und dass du mich nichts mehr gefragt hast ... Ich fand dich übrigens immer attraktiv. Du warst plötzlich so unzufrieden. Mit allem.«

Franziska: »Ja, ich war unzufrieden. Das war ja auch mein Dilemma, einerseits die Umstände. Du musstest so viel arbeiten und wir brauchten das Geld und ja, das war der Deal. Ich konnte mich selbst nicht leiden in dieser Zeit.«

Max: »Und ich dachte, ich lass dich lieber mal in Ruhe. Erzähle besser weniger von der Arbeit und nehme dir die Kinder ab. Ich habe in der Zeit so viel mit mir alleine ausgemacht. Ab und zu musste ich die Wohnung verlassen, weil ich die Stimmung kaum ertragen habe.«

Beide waren sehr emotional während ihres Gespräches. Weinten, waren erstaunt, wie falsch sie das Verhalten des anderen interpretiert hatten. Wie sie sich unbewusst weggeschickt hatten. Auf die Frage, wie sie heute damit umgehen würden, gab es immer die gleiche Antwort von beiden: Reden. Darüber reden, wie es mir geht.

Wenn sie zu schnell oder zu vorwurfsvoll wurden, habe ich gestoppt: »Langsam. Was ist bei dir angekommen? Was meint sie? Langsam. Nicht darüber hinweggehen. Was löst es bei dir aus, wenn er sagt, dass er dachte, es wäre eine gute Idee, dir die Kinder abzunehmen ...?«

Bei dem Paar im Beispiel gab es mehrere Schlüsselmomente mit dem immer gleichen Muster: ihr Rückzug und sein Alleinsein. Man könnte auch sagen: ihr Rückzug und ihr Alleinsein. Sein Alleinsein und sein Weggehen. So waren sie in einem kräftezehrenden Kreislauf gefangen, das eine Verhalten bedingte das andere. Zieht sie sich zurück, muss ich raus hier. Wenn es ihm zu gut geht, ziehe ich mich zurück.

Wenn ich glaube, Muster entdeckt zu haben, stelle ich sie als Hypothese in den Raum. »Heißt das, eigentlich wart ihr beide allein mit dem, was ihr gefühlt habt? Du, Franziska, hast dich eher innerlich zurückgezogen und du, Max, bist weggegangen, wenn du dich allein gefühlt hast?« Wenn sie die Hypothesen bejahen, sind wir auf dem richtigen Pfad. Wenn sie sie verneinen, werden sie verworfen.

Etwas später sind wir an der Stelle, wo Max sich auf die Affäre mit seiner Mitarbeiterin eingelassen hat. Beide stocken. Da es nicht