



Er hat mich betrogen...

Was erwarte ich von meinem Partner und was ist das Wichtigste für mich in einer Partnerschaft? Die Meinungen dazu sind verschieden und vielfältig. In einem Punkt sind sich jedoch Viele einig: Mein Partner muss mir treu bleiben.

In einer Allensbach-Studie (2005) gaben 70% der Befragten Treue als wichtigste Eigenschaft des Partners an.

Die Treue des Partners beinhaltet Werte wie Ehrlichkeit, Offenheit, Vertrauen und eine monogame Lebensweise. Die physische Exklusivität gibt dem Partner das Gefühl, dass man körperlich attraktiv und sexuell interessant für den anderen Partner ist.

Ist die Untreue eines Partners offengelegt oder entdeckt worden, sind diese Annahmen über den Partner zutiefst erschüttert worden. Die Folgen einer Untreue für die Partnerschaft sind bekannterweise verheerend: Ein hohes Stressniveau, Schlafstörungen, Abscheu und Ekel, unkontrollierte Wutausbrüche dominieren die Gefühlswelt. Oft zieht sich der verletzte Partner dann zurück und beendet die Beziehung. Die Bereitschaft zur Kommunikation ist dann selten möglich. Oft zeigt der verletzte Partner auch Symptome, die einer Posttraumatischen Belastungsstörung ähneln können (Glass und Wright, 1997; Gordon und Baucom, 1998, 1999). Auf der anderen Seite leidet der fremdgehende Partner nicht selten unter Schuld- und Schamgefühlen. Auch zeigten sich Paare, die Konflikte im Zusammenhang mit Untreue angaben, im Vergleich zu Paaren ohne Außenbeziehungen depressiver. Häufig leiden beide Partner unter klinisch bedeutsamen depressiven Symptomen (Cano und O'Leary, 2000).

Es ist nicht verwunderlich, dass eines der häufigsten Anliegen einer Paartherapie die Bewältigung von Außenbeziehungen ist. Studien belegen, dass die Ehequalität und Ehestabilität niedriger sind als bei Paaren, die aufgrund anderer Schwierigkeiten eine Paartherapie aufsuchen (Amato und Previti, 2003; Atkins et al., 2005). Paare, die vor oder während der Paartherapie eine Affäre offenlegten, profitierten gleichermaßen wie Paare ohne Affäre. Wurde eine Affäre jedoch geheimgehalten, verbesserte sich die Zufriedenheit des Paares nicht.

Wie ein Paar mit der Außenbeziehung des Partners umgeht, ist sehr verschieden. Die einen trennen sich, die anderen bleiben als Paar zusammen. Ist jedoch ein Paar mit der Bewältigung von Untreue betroffen, ist es empfehlenswert, den verletzten Partner nicht unter Druck zu setzen und Gespräche zu erzwingen. Zeit zum Überlegen und einen emotionalen Abstand von der erschütternden Erfahrung zu machen ist das Gebot der Stunde. Nur behutsam und langsam sollte man sich -wenn es denn erwünscht ist- dem verletzten Partner nähern. Vielleicht ist der Partner zum gegebenen Zeitpunkt zu einer Aussprache bereit. Eine Aussprache sollte jedoch in neutralen, ruhigen

Räumlichkeiten stattfinden und wohlbedacht sein. Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen oder überschwengliche Geschenke helfen bekannterweise nur wenig, wenn man traumatische Erfahrung bewältigen möchte. Ein Gespräch mit einem Paartherapeuten anzuregen, kann ein kleiner Anfang sein.

