



Vortrag focus fam: Kann man Untreue vermeiden?

23.04.2015

Die Referenten/innen waren Sonja Fischnaller, Luca Cominato und Monica Agostinetti. Alle drei sind Psychologen und Psychotherapeuten.

Sonja Fischnaller, Psychologin und Psychotherapeutin

Mit einer moralischen Sicht auf das Thema, wird man ihm nicht gerecht. Es geht darum zu verstehen, warum Menschen untreu werden.

Wir werden heute viel älter als früher. Wir sagen in jungen Jahren „ja“ zum Partner, aber wir verändern uns alle im Laufe der Jahre. Daher müssen wir immer wieder „ja“ zueinander sagen.

Anfällige Zeiten

Es gibt für Frauen und Männer Zeiten im Leben, wo sie anfällig sind für Seitensprünge.

Bei Frauen ist das zwischen 40-45 Jahren. Das ist die Zeit, wo die Kinder meist aus dem Größten raus sind oder gar aus dem Haus. Gleichzeitig erkennt die Frau eine gewisse Endlichkeit des Lebens. Meist konzentrieren sich die Frauen dann wieder auf einen Beruf oder Aktivitäten außer Haus. Dann treffen sie natürlich auf neue Menschen/Männer. Auch ist es so, dass in diesen Jahren die großen Projekte meist vollendet sind: Zusammenziehen, Hausbau, Familiengründung. Gemeinsame Projekte bringen Leben in eine Beziehung.

Anfällige Zeiten für Männer sind die frühen 50er. Auch für sie stellt sich das Thema der Endlichkeit. Sie werden dann damit konfrontiert, dass sie noch einmal intensive Gefühle erleben wollen, raus aus der Routine. Sie wollen Abenteuer erleben. Dabei können sie durchaus ihre Frauen lieben und zufrieden mit der Ehe sein.

Das romantische Liebes-Ideal

Menschen, die dem romantischen Liebes-Ideal nachhängen, glauben, dass die Beziehung immer von Liebe und Glück getragen ist. Sie träumen vom idealen Partner. Der ideale Partner wird geheiratet, wird mit der Zeit aber dann zum realen Partner, mit all seinen Ecken und Kanten. Das ist oft der Zeitpunkt, wo so eine Beziehung auseinanderbricht. Um den Traum des romantischen Liebes-Ideal weiterhin zu verfolgen, wird oft die reale Beziehung beendet und eine Beziehung folgt der nächsten. Die romantische Vorstellung beruht auf die Erfahrung von großen Gefühlen. Diese verändern sich aber mit der Zeit. Auch das Nachjagen dieser Gefühle ist ein Beweggrund zur Untreue. Vielleicht müssen wir uns von diesem romantischen Liebes-Ideal, das wir aus Filmen und Büchern kennen, verabschieden?

Unterschiedliche Bedürfnisse

Menschen haben widersprüchliche Bedürfnisse in sich selbst. Da sind zum einen die Sehnsucht nach Stabilität und Sicherheit und gleichzeitig der Wunsch nach Abenteuer und Pulsbeschleunigung. Da gilt es mit den unterschiedlichen Bedürfnissen umzugehen, in sich selbst und in der Beziehung. Oft werden Bedürfnisse auch verdrängt und kommen dann vehement zum Vorschein.

Jedes Gegenüber löst andere Resonanzen/Persönlichkeitsanteile in mir aus: Leidenschaft, Zärtlichkeit, Entspannung, Sicherheit, Erregung usw. Wenn ich nicht alle Anteile in der Partnerschaft

leben kann, sie aber leben will, ist Untreue für manche ein Weg dazu. Hier ist es wichtig, wie das Paar mit den Unterschiedlichen Bedürfnissen umgeht.

Manche Paare zerbrechen an der Untreue und trennen sich (bei ca. 60% alle Trennungen wird dies als Scheidungsgrund angegeben). Andere hingegen schaffen es durch diese Krise hindurch zu gehen, es als Chance zu sehen, die Beziehung neu auszurichten, sie neu zu beleben. Dazu ist gegenseitiges Interesse, Offenheit und gute Kommunikation vonnöten. Hilfe von außen ist hier sehr empfehlenswert, denn durch die eigene Verletzlichkeit fällt man zu schnell in Vorwürfe.

Passive und aktive Treue

Es gibt diese Unterscheidung. Passiv Treuen kostet die Treue nichts. Sie haben nicht das Bedürfnis nach Abwechslung. Sie sind zufrieden. Sie haben kein sexuelles Verlangen nach anderen Frauen/Männern. Ihnen fällt die Treue leicht.

Aktiv Treuen kostet die Treue viel. Sie wissen um den Reiz des Abenteuers. Sie spüren die Verlockungen des anderen Geschlechts. Aber sie entscheiden sich treu zu sein.

Monica Agostinetta, Psychologin und Psychotherapeutin

Probleme in der Beziehung beginnen meist nach 10 Jahren. In der Anfangsphase der Beziehung sprechen die Partner noch über ihre Gefühle, man fühlt sich wertgeschätzt vom anderen und es gibt viele romantische Gefühle. Mit der Zeit hören die Partner auf über ihre Gefühle zu sprechen. Die Romantik geht im Alltag unter. Man redet nur mehr über Organisatorisches. Man verliert den Bezug zum Innenleben des Gegenübers. Es wird zu wenig Energie in die Beziehung eingebracht. Überall wird Einsatz und Bemühen gezeigt, aber für die Beziehung oft nicht. So ist der Weg für Seitensprünge geebnet.

Paare haben verschiedene Zyklen

In den unterschiedlichen Zyklen ist man unterschiedlich anfällig für Untreue. Solche Krisenzeiten sind:

Wenn die Kinder noch ganz klein sind und der Mann sich nicht beachtet fühlt.

Wenn die Kinder in der Jugend sind und das Paar wieder mehr Zeit für sich hat und nicht weiß was es mit sich anfangen soll.

Wenn die Kinder aus dem Haus sind und das Paar wieder alleine ist. Dann sehen die Paare oft keine Zukunft mehr für sich und Langeweile tritt ein.

Über Krisen reden

Darüber, dass es einem oder beiden Partner in der Beziehung zurzeit nicht gut geht, wird oft nicht gesprochen. Dann verliert das Paar den Kontakt zueinander, sie sehen sich nicht mehr. Das ist gefährlich. Wenn Paare ihre Krisen zum Thema machen würden, dann könnten sie sich besser wahrnehmen und vielleicht leichter damit umgehen. Es braucht im Allgemeinen mehr Kommunikation in einer Beziehung. Man muss darüber reden können, dass es einem nicht gut geht. Gute Kommunikation will jedoch gelernt sein.

Luca Cominato, Psychologe und Psychotherapeut

Er berichtet aus der Tierwelt: kein Säugetier ist treu, hingegen sind es einige Nesthocker (wie z.B. Pinguine, Graugänse, Papageien), die gemeinsam die Eier ausbrüten und die Jungen aufziehen. Es ist also keine biologische Veranlagung im Menschen, treu zu sein. Es ist jedoch eine kulturelle Vereinbarung in unserer Gesellschaft (nicht in jeder), die dies vorsieht. Jeder Mensch hat somit einen Willen, selbst zu entscheiden, wie weit er/sie gehen kann/will.

Auf dem letzten Sexologen-Kongress in Südamerika wurde über eine neue Lebensform von Paaren berichtet. 50% aller Ehen werden geschieden, das ist für Paar und besonders auch für Kinder eine große Belastung. Es hat keinen Sinn an einem Ideal wie Treue fest zu halten, das von vielen nicht eingehalten wird / werden kann. In der Zukunft wird es Formen des Zusammenlebens geben, wo der Dritte im Bunde, nicht als „Feind“ gesehen wird, sondern als „Freund“. Die Frage ist immer, was gönne ich meinem Partner, sehe ich meinen Partner als „meinen Besitz“?

Diese Ansicht wurde im Publikum und auch auf dem Podium kontroversiell diskutiert. Einige Zuschauerinnen meinten, die Idee sei interessant, nur kennen sie bis jetzt noch niemand, der das auch geschafft hätte.