

## Wann & Wo – Interview zur Ausgabe v. 13.02.08 – Vollversion

W&W: Gerade wenn der Frühling sich mit großen Schritten nähert, häufen sich Seitensprünge. Warum?

E. D.: Wir sind ein Teil der Natur – auch wenn Künstlichkeit und Machbarkeit der modernen Gesellschaft oft darüber hinwegtäuschen. Als körperliche Wesen sind wir nach wie vor eingebunden in die Zyklen von Sonne und Mond, in den Rhythmus der Natur. Der Frühling lässt die Kräfte seit uralten Zeiten nach der winterlichen Ruhe- und Erholungsphase wieder neu aufstreben, und die Fruchtbarkeit nimmt einen neuen Anlauf. Karneval, Ostern und verschiedene andere Frühlingsfeste hatten ja angeblich in ihrem Ursprung den Charakter von Fruchtbarkeitskulten, in denen z. T. auch die „freie Liebe“ ihren festen rituellen Platz bekam.

W&W: Was ist generell der Reiz an einem Seitensprung? Warum geht man fremd?

E. D.: Wir erleben das „Fremde“, das uns immer auch mehr oder weniger Angst bereitet, nicht nur als Bedrohung sondern auch als Herausforderung. In diesem Sinne hat das Fremde und Unbekannte seinerseits etwas Attraktives, zumal es zusätzlich eine scheinbar garantierte Belohnung verspricht. Es gibt aber neben diesem Motiv, das manche Menschen zum Fremden „hinzieht“ auch oft eine Seite, die ihn in gewissem Sinne „hinschiebt“. Laut einer Studie an der Uni Göttingen sagen über 70 % der Männer und über 80% der Frauen, „unerfüllte Lust“ habe sie zur Untreue getrieben. Es gibt aber neben oder hinter dieser subjektiven Einschätzung auch noch andere Motive wie etwa unbewusste Bindungs- oder Trennungsmuster, unbewusste tiefe Ängste etc.

W&W: Welche Bedeutung hat ein Seitensprung für einen Mann, welchen für eine Frau? Worin liegen die Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

E. D.: Nun – manche Studien behaupten, es gehe in jedem Falle und an der Wurzel um genetische Variation und das würde dann für beide Geschlechter in gleicher Weise gelten. Auch laut eben erwähnter Studie der Universität Göttingen dürften die Unterschiede zwischen Mann und Frau zumindest gemessen am subjektiven Urteil der Befragten eher gering sein. Frühe lebensgeschichtliche Einflüsse scheinen aber dafür zu sorgen, dass es erheblich größere individuelle Unterschiede *innerhalb* der Gruppe der Männer oder Frauen gibt.

W&W: Wenn ein Seitensprung „passiert“ ist, wie kann man die Beziehung trotzdem noch retten?

E. D.: Ein Seitensprung bedeutet – auch wenn er dem anderen bekannt wird – nicht immer eine Bedrohung oder gar das Ende der Beziehung. Auch hier sind die Toleranzgrenzen sehr individuell und unterschiedlich. Auch wenn man in einem Seitensprung den Ausgleich eines Mangels sieht, muss der Mangel nicht unbedingt aus der bestehenden Beziehung herrühren. Eine ehrliche, wohlwollende Reflexion der Beziehung, gemeinsame Zielsetzungen, gegenseitige Wertschätzung und positive Erlebnisse lassen das Vertrauen und den Sinn wieder wachsen.

W&W: Was ist für eine Beziehung wichtig/notwendig, damit man gar nicht erst in die Versuchung eines Seitensprungs kommt?

E. D.: Was unsere Beziehungen stark und dauerhaft macht, ist nicht in erster Linie auf Sexualität begründet. Liebe allein genügt nicht. Wenn nicht so etwas wie Freundschaft dazukommt, fehlt dem Ganzen das Fundament. Andererseits kann auch eine gute Beziehung die Versuchung zum Seitensprung manchmal nicht verhindern, weil die Motive ganz wo anders liegen. Die Liebe lässt sich letztlich nicht kontrollieren. Viele Menschen haben sich in den letzten Jahrzehnten von moralischem Druck und von kulturellen Vorschriften losgesagt und von „blindem“ Rollenverhalten distanziert. Dadurch haben sie sich einerseits eine besondere Freiheit erworben, andererseits müssen sie die Versuchung als Teil dieser Freiheit aber respektieren.

W&W: Beichte ich den Seitensprung meinem/meiner Partner/in oder behalte ich das Geheimnis für mich? Was ist besser für die Beziehung?

E. D.: Hier gibt es keine eindeutige Antwort. Manchmal ist diesbezügliche Offenheit angebracht und kann die Beziehung schlussendlich stärken. Die Offenheit im Sinne einer „Beichte“ ist in jedem Falle abzulehnen, weil der(die), welche(r) fremdgegangen ist, eine Schuld empfindet, die unter Umständen nicht wirklich oder zur Gänze zu ihm(ihr) gehört. Beziehungsweise wird diese vermeintliche Schuld gerade durch die „Beichte“ dem Partner zugeschoben. Mehrheitlich gilt wohl die Meinung: Wenn es die Beziehung nicht gefährdet, ist es besser, einen Seitensprung für sich zu behalten. „Merkt“ es der/die PartnerIn jedoch, kann dies einen massiven Vertrauensbruch bedeuten.

W&W: „Einmal fremdgehen – immer fremdgehen“ – Was ist dran?

E. D.: Nun - es gibt Menschen die *einmal* fremdgehen, solche die *laufend* fremdgehen und solche die es *nie* tun. Diesbezüglich würde ich empfehlen, sich an einem alten Grundsatz zu orientieren. In dubio pro reo – im Zweifelsfalle *für* den Angeklagten: Strich drunter und sich auf die Qualität der eigenen Beziehung und das eigene „Wohlfühlen“ konzentrieren. Und umgekehrt: ... bei Dauerstress und entsprechender „Beweislage“ die Konsequenzen ziehen... oder in der Unentschiedenheit fachliche Unterstützung suchen.

W&W: Vom Seitensprung zur Affäre – wie geht's weiter?

E. D.: Man sollte die hormonelle Wirkung des sexuellen Aktes nicht unterschätzen. Wenn es zu einer entsprechenden Ausschüttung von Oxytozin und vor allem Dopamin kommt, kann man nach einem Seitensprung auch mal „hängenbleiben“ und von der „Liebe“ ergriffen werden, ohne dies ursprünglich vorgesehen zu haben. Das bedeutet aber nicht, dass die vermeintlich „größere Liebe“ eine Garantie für eine künftig bessere Beziehung wäre. Auch hier gibt es verschiedene Wege: manche führen in jahrelanges heimliches Doppelleben, manche zu einer scheinbar unauflöselichen Dreiecksbeziehung und wieder andere zur Unausweichlichkeit einer (folge)schweren Entscheidung. Auch in solchen Situationen hat sich fachliche Unterstützung im Sinne von Einzel- oder Paarberatung bewährt.