



Familie & Erziehung

Beratungszentrum Gifhorn

Oldastr. 32 • 38518 Gifhorn • Tel.: 0 53 71 / 72 47 41
beratungszentrum-gf@awo-bs.de • www.awo-bs.de

Affären als Thema in der Paarberatung

Carsten Bromann

(veröffentlicht: Jahresbericht 2022)

Affären in festen Partnerschaften sind ein sehr häufiger Anlass, eine Paarberatung aufzusuchen. Eine Affäre wird von beiden Partner*innen oftmals als eine Krise angesehen, die die Partnerschaft grundsätzlich in Frage stellt. Das Entdecken oder Offenlegen einer Affäre führt nicht selten zu einer sofortigen Trennung, da für einen oder beide Partner*innen eine Affäre eine Grenzüberschreitung in der Partnerschaft darstellt. Das gegenseitige Treueversprechen gilt für viele Paare als eine Grundbedingung der Partnerschaft.

Manchmal suchen allerdings auch Paare eine Paarberatung auf, die in der Krise nach anderen Wegen als einer Trennung suchen. Diese Paare wollen die Partnerschaft fortführen und die Paarkrise bewältigen.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat sich allerdings eine große Vielfalt von Beziehungsformen entwickelt, die nicht die Treue als Grundbedingung einer Partnerschaft festlegen. Es gibt offene Beziehungen, in denen beide Partner*innen neben einer festen Stammbeziehung auch weitere sexuelle Beziehungen eingehen. Oftmals verabreden diese Paare eine Transparenz bezüglich der weiteren Beziehungen. Polyamorphe Beziehungen werden ebenfalls häufiger eingegangen, in denen 3 oder mehr Partner*innen eine Liebesbeziehung eingehen.

Die Untreue Studie (vgl. <https://de.statistika.com>) aus dem Jahr 2020 hat ergeben, dass es zwischen 2012 und 2020 in Deutschland einen erheblichen Anstieg von Affären in Partnerschaften gegeben hat. Bei Frauen stieg der Anteil von 18 % auf 31 % und bei Männern von 23 % auf 27 %. Neben veränderten Einstellungen zur Partnerschaft tragen die Datingplattformen zu einer leichteren Verfügbarkeit von Möglichkeiten zu einem Seitensprung bei.

Wie lässt sich in der Paarberatung mit dem Thema Affäre arbeiten?

Nachdem die Partner*innen ihre emotionale Befindlichkeit in einem ersten Klärungsgespräch zum Ausdruck gebracht haben, ist es hilfreich, zunächst über eine gemeinsame Sprache die Situation zu beschreiben. Friederike von Tiedemann (2018) empfiehlt dazu die Begriffe: Die Betrogenen – Die doppelt Gebundenen und – Die Außenbeziehungen zu verwenden. Die Verwendung des Begriffes „Die Betrogenen“ entspricht oft dem Gefühl der Personen, die einen Vertrauensbruch erlebt haben und fühlen, dass der Andere heimlich etwas gelebt hat, dass sie nicht mitbekommen haben. Die Bezeichnung „Die doppelt Gebundenen“ ist der Versuch einer neutralen Beschreibung, die oftmals in der Weise zutrifft, dass sich diese Person zu zwei Personen hingezogen fühlt ein enge Beziehung zu zwei Personen eingegangen ist. Die Beschreibung „Außenbeziehung“ trifft ebenfalls oft das Gefühl dieser Personen in diesem Dreieck, die den Eindruck haben, dass ihre Beziehung außerhalb eines festen Beziehungsgefüges stattfindet.

Nach einer Begriffsklärung ist es in einer Paarberatung wichtig, einen gemeinsamen Auftrag zu formulieren, den beide Ratsuchenden eingehen können. Die Aufträge beinhalten oft zwei Ebenen, auf die sich beide einlassen:

1. Wie schaffen wir es als Paar mit der Kränkung und Grenzverletzung einer Affäre umzugehen?
2. Welche Konflikte und Prozesse in der bestehenden Paarbeziehung bestanden und müssen sich ändern, damit nicht noch einmal jemand aus der festen Partnerschaft aussteigt?

Neben den inhaltlichen Absprachen für eine Paarberatung, sollte eine Rahmenvereinbarung mit dem Paar getroffen werden, ob und wenn ja, in welcher Form ein Kontakt zu der Außenbeziehung während der Phase der Paarberatung bestehen soll und wie das Paar mit dem möglichen Aufkommen von Trennungsimpulsen umgehen will. Eine hilfreiche Verabredung besteht oft darin, dass das Paar sich für den verabredeten Zeitraum einer Paarberatung nicht für oder gegen eine Trennung entscheidet.

Versöhnungsarbeit bei Verletzungen und Kränkungen einer Affäre

Inhaltlich empfiehlt es sich mit der Versöhnungsarbeit (vgl. Von Tiedemann. 2017) zur Kränkung und Verletzung einer Affäre zu beginnen.

Zunächst sollte sich das Paar darüber verständigen, was ihnen guttut, über welche inhaltlichen Details der Affäre sie sprechen wollen. Das Sprechen über Details einer Affäre kann sehr starke innere Bilder erzeugen, die die Verarbeitung erschweren. Allerdings kann

ein sehr geringes Wissen über die Affäre auch zu vielen Phantasien führen, die ebenfalls schwierig sein können.

Als weiteren Schritt kann es wichtig sein, dass die betrogene Person alle Fragen aufschreibt, die sie bezogen auf die Affäre hat und die sie gerne geklärt haben will. Dazu kann ein moderierter Dialog in der Paarberatung helfen, diese Fragen gemeinsam gut zu besprechen.

Um die emotionale Bedeutung spürbar und erlebbar zu machen, kann ebenfalls ein moderierter Dialog hilfreich sein, bei dem die Partner*innen sich gegenüberetzen, um sich möglichst anzuschauen und über ihre Gefühle im Detail zu sprechen. Diese Methode kann helfen, die eigenen Gefühle klar zu spüren und auch wahrzunehmen, ob die eigenen Gefühle gut beim Anderen ankommen und aufgenommen werden. Häufig sind die betrogenen Personen mit starken Gefühlen von Wut, Trauer und Minderwertigkeitsgefühlen belastet, aber auch die doppelt gebundenen Personen beschreiben Schamgefühle, Selbstabwertungen und Mitgefühl. Das Aussprechen der eigenen Gefühle und das Erleben, dass diese Gefühle beim Anderen eine emotionale Resonanz auslösen ist eine wesentliche Voraussetzung für eine Versöhnung des Paares.

Neben der Versöhnung des Paares, müssen sich beide Partner manchmal auch mit sich versöhnen und das akzeptieren und sich verzeihen, was sie jeweils in den vergangenen Situationen getan haben.

Die Prozesse der Versöhnung des Paares und der Selbstaussöhnung jedes Einzelnen können sich über die gesamte Paarberatung erstrecken und werden manchmal von anderen Beratungsthemen und –prozessen unterbrochen.

Klärung von Paarkonflikten, die zur Affäre beigetragen haben

Grundsätzlich wird jede Krise eines Paares in der Paarberatung als Entwicklungschance betrachtet, die die Paare auf ungelöste Konflikte und Entwicklungspotenziale hinweisen kann (vgl. Clement, U. 2009). In der entwicklungsorientierten systemischen Paartherapie wird jedes Verhalten eines Paares als Lösungsversuch für ein vorangegangenes Entwicklungsthema angesehen.

Probleme sind Lösungen.

Wofür kann eine Affäre eine Lösung sein?

Affären können als Ausgleich für ein Ungleichgewicht in bestimmten anderen Lebensbereichen, wie z.B. Dominanz und Unterordnung, Geben und Nehmen, Autonomie und Bindung sein. Es könnte sein, dass eine Person das Gefühl hat, dass sie zu viel gibt und zu wenig bekommt und sich deshalb außerhalb der Beziehung etwas holt, was sie braucht. Affären könnten aber auch als ein Ausgleich für Verletzungen aus der Paargeschichte eingegangen werden. Sie könnten einen Ausstieg aus „geheimen Beziehungsverträgen“ sein, z. B. dass Sexualität nur in einem bestimmten Rahmen stattfindet.

Affären könnten auch zur Aufrechterhaltung einer Beziehungsvision beitragen, die in der eigenen Partnerschaft nicht mehr so erlebt, dort aber nicht thematisiert wird, sondern in der Außenbeziehung gelebt wird. Dann hätte eine Affäre die Funktion, dass sich nicht gelebtes Leben eine Ausdrucksmöglichkeit sucht.

Affären könnten auch der Ausdruck alter Lebensmuster und Lebensthemen sein, z. B. dass Konflikte nicht offen angesprochen und geklärt werden, sondern ausgehalten werden müssen und jemand aus diesem Grund Veränderungswünsche nicht in die Partnerschaft einbringt, sondern die Veränderung außerhalb der Partnerschaft sucht.

Der gemeinsame Suchprozess mit dem Paar in der Paarberatung nach der Funktion oder dem Lösungscharakter der Affäre ist für viele Paare sehr hilfreich, zu verstehen, was mit ihnen als Paar passiert ist und welche Auswege es gibt. Wenn Paare verstehen, wofür die Affäre eine Lösung darstellt, ergeben sich daraus auch Hinweise, in welche Richtung ein Paar sich entwickeln sollte, damit nicht noch einmal eine Affäre als Lösung eintritt.

Paare könnten z.B. erkennen, dass sie ein gutes Gleichgewicht von Geben und Nehmen brauchen oder dass sie lernen, dass es gut ist, wenn sie offen in der Partnerschaft über eigene Bedürfnisse sprechen und sich genügend Zeit lassen gemeinsam zu schauen, ob sie wechselseitig auf ihre Bedürfnisse eingehen können.

Wenn Verletzungen aus der Paargeschichte den Hintergrund für eine Affäre bilden, kann das Paar lernen, dass es sehr wichtig ist, offen über Verletzungen zu sprechen und einen Weg zu finden, wie Verletzungen ausgesöhnt werden können.

Oder Paare besinnen sich wieder auf ihre gemeinsame Beziehungsvision und beginnen wieder, diesen Beziehungswünschen mehr Raum in ihrem Leben zu geben.

Der Suchprozess eines Paares nach den Hintergründen von Affären kann allerdings auch dazu führen, dass beide spüren, dass sie innerlich schon länger getrennt sind und sie auch nicht wieder zurückfinden zu einer leidenschaftlichen Liebe. Manchmal gibt es ein Zu spät für die Liebe und ein Paar hat eine unausweichliche Trennung nicht wahrhaben wollen oder zu lange hinausgezögert, so dass eine Affäre die Funktion haben kann, einen ausstehenden Trennungsprozess zu beschleunigen.

Es gibt ein Zu spät für die Liebe.

Praxisbeispiel einer Paarberatung auf dem Hintergrund einer Affäre

Ein Paar (sie: 35 J., er: 36 J.) mit einem 6-jährigen Kind bat um einen Notfallerstgesprächstermin, da sie Suizidgedanken hatte und beide sich permanent streiten würden. Im Erstgespräch, das bereits 3 Tage nach der Anmeldung stattfand wurde schnell klar, dass der Hintergrund für dieses dringliche Anliegen eine Affäre des Mannes war, die die Frau am Wochenende entdeckt hatte. Sie war sehr verzweifelt und sehr wütend auf ihn, da sie nie damit gerechnet hatte, dass er eine Außenbeziehung eingehen würde. Die Affäre dauerte 3 Monate. Die Affäre wurde vom Mann beendet und lag bereits 5 Monate zurück. Das Paar hatte sich in den letzten 4 Tagen fast permanent über die Affäre unterhalten und sich permanent gestritten. Beide waren nicht arbeitsfähig. Sie versicherten beide, dass sie aber unbedingt eine Paarberatung machen wollten, um zusammen bleiben zu können.

Zunächst wurde mit dem Paar der Auftrag formuliert:

Wir wollen lernen, mit den starken Gefühlen und Verletzungen, die mit der Affäre zusammenhängen umzugehen, um einen Strich unter die Affäre machen zu können. Wir wollen herausfinden, wie die Affäre passieren konnte und was wir in Zukunft tun können, damit das nicht noch einmal passiert.

In der Beratung wurde zunächst geklärt, in welcher Form und zu welchem Inhalt sie über die Affäre sprechen wollen. Das Paar entschied sich dazu, überwiegend die ersten Beratungsstunden zu nutzen, um alle nötigen Fragen zu besprechen. Sobald zu Hause ein Gespräch dazu aufkommt, das zu eskalieren drohte, wollten sie dieses Gespräch in der Beratung fortführen.

In den ersten drei Beratungssitzungen hatte das Paar die Möglichkeit, in einem moderierten Dialog miteinander die schwierigen Fragen zu besprechen. Dabei wurde klar, wie verletzt und wütend die Frau war und wie sehr sie die Affäre des Mannes als Vertrauensbruch erlebte. Der Mann berichtete, wie schwierig es für ihn war, seine Frau zu belügen und wie sehr er sich selbst geschämt und verachtet hat für das Verhalten.

Nach drei Gesprächen hatte sich die Situation etwas beruhigt. Allerdings war ein Verzeihen noch nicht möglich, so dass verabredet wurde, dass in den nächsten Sitzungen zunächst der zweite Teil des Beratungsauftrags bearbeitet werden sollte.

Das Paar berichtete, dass es in den letzten Jahren beginnend mit der Geburt des Kindes sehr viel gestritten hatte. Die Frau war sehr enttäuscht darüber, dass der Mann sie mit dem Kind allein gelassen hatte. Der Mann hatte sich immer weiter zurückgezogen, da sie ihn permanent kritisierte und er sich abgelehnt und entwertet gefühlt hatte. Er berichtete, dass es für ihn besonders schlimm gewesen wäre, dass seine Frau ihn auch vor anderen Personen bloßgestellt hatte und er sich erniedrigt gefühlt hat. Die Frau war sehr überrascht, aber auch sehr berührt, diese Empfindungen von ihrem Mann zu hören. Sie konnte die Kritik nachvollziehen und fand ihr eigenes Verhalten sehr beschämend, zumal sie dieses Verhalten von ihrem eigenen Vater kannte und dies selbst als sehr kränkend erlebte. Der Mann konnte die Enttäuschung seiner Frau, sie mit dem Kind alleine gelassen zu haben ebenfalls nachvollziehen und bereute sein Verhalten des Rückzugs und der Isolation. Für ihn war das Erleben der Isolation ebenfalls mit biographischen Erlebnissen in seiner Kindheit verbunden, da er sich in seiner Familie ebenfalls sehr isoliert erlebt hat. Für ihn war die Affäre ein Ausweg aus dieser Isolation und Distanz zwischen ihm und seiner Frau. Beide Partner haben in dieser Beratungsphase sehr schmerzhaft erlebt, wie sehr sie in eigenen Mustern gefangen waren und wie schlecht sie als Paar in einer emotionalen Beziehung gelebt hatten. Aus diesen Erkenntnissen und Erlebnissen wurde beiden deutlich, dass sie diese Nähe und Emotionalität, die sie in den letzten Wochen in der Beratung und zu Hause erlebt hatten unbedingt weiterpflegen wollen. Dieses Erleben von einer emotionalen Nähe und Verbundenheit war für die Frau eine gute Möglichkeit, um wieder Vertrauen zu entwickeln. Für beide wurde dieses Erleben zu einem Gradmesser dafür, dass es nicht noch einmal zu einer Affäre in ihrer Beziehung kommen würde.

Nach dieser Beratungsphase war es der Frau möglich, ihre Wut auf ihren Mann immer mehr loszulassen und ihm zu verzeihen. Zum Schluss tauchte dann noch das Thema auf, wie er sich selbst das Fremdgehen verzeihen kann. Für ihn ist es besonders schlimm gewesen, selbst eine Affäre eingegangen zu sein, da sein eigener Vater mehrmals eine Affäre lebte und die Familie sehr stark dadurch belastet war. Für dieses Thema wurden zwei weitere Einzelberatungen verabredet, in denen es um die Beziehung des Mannes zu seinem eigenen Vater ging.

Die gesamte Beratung wurde danach beendet.

Das Fazit für einen gelungenen Umgang mit Affären könnte lauten:

Affären sind Entwicklungschancen für Paare!

Literatur:

Clement, U. (2009). Wenn Liebe fremdgeht. Vom richtigen Umgang mit Affären. Berlin. Ullstein Verlag

Von Tiedemann, F. (2017). Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Paderborn. Junfermann Verlag

Von Tiedemann, F. (2018). Fortbildung systemisch integrierte Paartherapie; Modul 4: Außenbeziehungen (3 DVD's). Müllheim. Auditorium Netzwerk
<https://de.statistika.com> abgerufen am 23.02.2023