

WAS LIEBE *aushält*

**UNTREUE ÜBERDENKEN.
EIN BUCH FÜR ALLE,
DIE JEMALS GELIEBT HABEN**

ESTHER PEREL

HarperCollins

ESTHER PEREL

WAS
LIEBE
aushält

**UNTREUE ÜBERDENKEN.
EIN BUCH FÜR ALLE,
DIE JEMALS GELIEBT HABEN**

Aus dem amerikanischen Englisch von
Christiane Sipeer und Johanna Wais

Harper
Collins

HarperCollins®

Dies ist eine Neuauflage des 2019 bei HarperCollins Germany erschienenen
Titels
»Die Macht der Affäre. Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können«.

Copyright © 2020 by HarperCollins
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg

© 2017 by Esther Perel
Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»The State of Affairs. Rethinking Infidelity«
bei Harper Books, an imprint of HarperCollins *Publishers*, New York.

Covergestaltung: FAVORITBUERO, München
E-Book-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck

ISBN E-Book 9783749950089

www.harpercollins.de

Werden Sie Fan von HarperCollins Germany auf [Facebook!](#)

**Für Jack,
den ich seit drei Jahrzehnten liebe,
und
für alle, die jemals geliebt haben.**

EINLEITUNG

Eine einfache Grenzüberschreitung kann einem Paar die Beziehung, das Glück, ja, sogar die Identität rauben: eine Affäre. Aber noch immer wird diese weit verbreitete Tat kaum verstanden.

Seit fast dreißig Jahren untersuche ich als Therapeutin, Autorin, Coach und Rednerin die Unwägbarkeiten der Liebe und des Verlangens moderner Paare. Mit meinem ersten Buch, *Was Liebe braucht - Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen* ¹, erforschte ich das Begehren in Langzeitbeziehungen. Es enthielt ein einziges Kapitel über Untreue. Zu meiner Überraschung drängte sich dieses Thema jedoch jedes Mal, wenn ich über das Buch sprach oder ein Interview dazu gab, in den Vordergrund. Egal wo auf der Welt, Untreue bleibt ungeschlagen Thema Nummer eins. Und sie beschäftigte mich bald unentwegt. Während es in *Was Liebe braucht* um das Dilemma des Begehrens innerhalb fester Beziehungen ging, begibt sich *Was Liebe aushält* auf die Spuren des Begehrens, wenn dieses anfängt, sich anderweitig umzusehen.

Dennoch handelt dieses Buch nicht ausschließlich von Untreue. Affären können uns eine Menge über Beziehungen lehren - darüber, was wir erwarten, was wir zu wollen glauben und was uns unserer Meinung nach zusteht. Sie ermöglichen uns einzigartige Einsichten in unsere persönlichen und kulturellen Haltungen zu Liebe, Lust und Verbindlichkeit. Indem ich verbotene Liebe aus verschiedenen Perspektiven beleuchte, möchte ich Sie zu einer ehrlichen, aufgeklärten und provokanten Erkundung

moderner Beziehungen in ihren zahlreichen Varianten einladen. Treue und Loyalität, Verlangen und Sehnsucht, Eifersucht und Besitzdenken, Wahrheit und Vergebung – über all diese Themen möchte ich zwischen Ihnen und den von Ihnen Geliebten ein Gespräch anregen. Ich fordere Sie dazu auf, sich selbst zu hinterfragen, bisher Unausgesprochenes auszusprechen und keine Angst davor zu haben, die sexuelle und emotionale Correctness auch mal herauszufordern.

Meine Rolle als Therapeutin ist es, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem die unterschiedlichsten Erfahrungen ausgesprochen und erforscht werden können. Als Autorin hoffe ich dasselbe zu tun. In diesem Sinne ist das vorliegende Buch auch keine Anleitung, um die durch eine Affäre ausgelöste Krise zu überstehen – wenngleich ich hoffe, dass es auch denjenigen hilft, die eine solche gerade durchmachen, in welcher Rolle auch immer. Meine Absicht ist vielmehr, einen konstruktiveren Umgang mit dem Thema anzuregen, einen, der Beziehungen guttun wird, weil er sie ehrlicher und widerstandsfähiger macht.

Die Diskussion über Affären verläuft heutzutage kontrovers, moralisierend und kurzsichtig. Unsere Kultur wird immer offener bezüglich Sex, aber über sexuelle Untreue wird nach wie vor gerne verschämt geschwiegen. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, das Schweigen zu brechen, und uns dazu bringt, über eine unserer ältesten Verhaltensweisen neu zu denken und zu sprechen. Über Affären wurde bisher viel geschrieben, wie man sie vermeidet oder sie überlebt; wenig aber über ihre Motive und Bedeutungen. Und noch weniger darüber, was wir aus ihnen lernen können und wie sie möglicherweise dazu beitragen, unsere Partnerschaften anzuregen und zu verändern.

Manch einer wird dies als unwichtig abtun. Was zählt, seien die Fakten, so sagt man mir. Das Flugzeug ist abgestürzt, man nehme die Überlebenden an die Hand und renne davon. Immer mehr Menschen kommen jedoch zu mir, weil sie wissen wollen, was geschehen ist, was zum Absturz geführt hat und ob man ihn hätte verhindern können. Sie wollen verstehen, daraus lernen und erneut in ein Flugzeug steigen. Für all diese Menschen möchte ich das Gespräch an der Stelle aufnehmen, an der es normalerweise endet, und einige unbequeme Fragen stellen, die Untreue aufwirft.

Auf den folgenden Seiten werde ich die vielen Gesichter des Fremdgehens erkunden und dabei den Schmerz und die Zerstörung ansprechen, die dieser Verrat verursacht, aber auch die Erregung und das Element der Selbsterkenntnis, die dieser Grenzüberschreitung innewohnen. Ich möchte die Spannung analysieren zwischen den Möglichkeiten, die sich durch eine Affäre auftun, und der Gefahr, die unmittelbar damit verbunden ist. Wie gehen wir um mit der Dualität zwischen der befreienden und ermächtigenden Dimension einer betrügerischen Liebe und dem Schaden, den sie anrichten kann?

Ich möchte dazu auch den größeren Umkreis der Familie, der Gemeinschaft und der Kultur miteinbeziehen und die Diskussion unserer privatesten Beziehungen in einen breiteren historischen und sozialen Kontext stellen.

Mir sind die Risiken des Vorhabens, eine andere Art der Diskussion über dieses explosive Thema vorzuschlagen, bewusst. Vorurteile gegenüber sexueller Untreue sind tief in unserem kulturellen Bewusstsein verankert. Sie zu hinterfragen, kann als bedrohlich erlebt werden und den moralischen Kompass durcheinanderbringen. Doch auch wenn ich vorgefertigte Urteile vermeide, um der Sache lieber mit Bedacht nachzugehen, so heiße ich Fremdgehen

weder gut noch nehme ich es auf die leichte Schulter. Jeden Tag sitze ich in meiner Praxis Menschen gegenüber, die am Boden zerstört sind. Untreue zu verstehen heißt nicht, sie zu rechtfertigen. Trotzdem ist es außer in extremen Fällen schlicht nicht hilfreich, auf der Ebene der moralischen Verurteilung zu verweilen.

Lassen Sie mich erzählen, wie ich an die Informationen für dieses Buch gekommen bin. Ich habe weder evidenzbasierte wissenschaftliche Studien zusammengetragen noch die Nutzerdaten diverser Dating-Plattformen gesammelt. Mein Ansatz ist eher der einer Anthropologin und Forscherin. Ich spreche mit Menschen und höre ihnen zu. Das Rohmaterial für dieses Buch stammt aus meinen Therapiesitzungen, meinen Seminaren und Vorträgen auf der ganzen Welt, aus vertraulichen Gesprächen und von den Hunderten von Menschen, die mir Briefe geschrieben und Kommentare auf meiner Website, meinem Blog, bei meinen TED-Talks und auf meiner Facebook-Seite hinterlassen haben.

In meiner psychotherapeutischen Praxis habe ich mich in den vergangenen Jahren auf Paare spezialisiert, die mit Untreue umgehen mussten. Mit ihnen habe ich die Untiefen dieses Themas ausgelotet. Da die Betroffenen sowohl einzeln als auch gemeinsam zu mir kommen, lerne ich auch die Perspektive des untreuen Partners kennen und nicht nur den Schmerz des Betrogenen. Ich habe das Glück, mit Menschen auf der ganzen Welt zu arbeiten, was mir verschiedene kulturelle Sichtweisen ermöglicht hat. Aber mir ist auch bewusst, dass meine Patienten nur eine Auswahl sind - und ganz sicher nicht die ganze Diversität sozialer und ökonomischer Schichten abbilden.

Affären und Geheimnisse gehen Hand in Hand, und dieses Buch enthält viele Geheimnisse. Häufig ist es unmöglich, das Geheimnis einer Person zu erzählen, ohne gleichzeitig das einer anderen preiszugeben. Manche Details, die die

Besonderheit einer Geschichte ausmachen würden, musste ich daher auslassen. Jede Person, die in diesem Buch vorkommt, wurde sorgfältig anonymisiert, um ihre Identität zu schützen, aber ich habe mich bemüht, ihre spezifische Wortwahl beizubehalten und jedes Szenario in seiner emotionalen Dimension exakt darzustellen.

Zum Schluss noch ein Dank. Bei der Recherche und dem Schreiben dieses Buches haben mich zahlreiche andere Denker, Autoren und Experten inspiriert, und ich habe von ihnen gelernt. Ein Buch sticht dabei jedoch hervor, und ihm habe ich meinen Titel zu verdanken: *The State of Affairs. Explorations in Infidelity and Commitment* [2](#) ist ein Sammelband mit soziologischen Studien, die das Phänomen Untreue aus verschiedenen Perspektiven beleuchten und das Thema auf ein wissenschaftliches Niveau heben. Einen klugen Aufsatz nach dem anderen zu lesen, ermutigte mich, selbst in die Komplexität des Themas einzutauchen und mich ihm in all seiner psychologischen Vielfalt ebenso vielschichtig zu nähern.

Ob es uns gefällt oder nicht, Fremdgehen wird nicht verschwinden. Und all die Tinte, die geflossen ist, um unsere Beziehungen »affärensicher« zu machen, hat es nicht vermocht, den Fremdgehern Einhalt zu gebieten. Untreue kommt in guten wie in schlechten Ehen vor, und selbst dann, wenn sie mit dem Tod bestraft wird. Sie geschieht in offenen Beziehungen, in denen der Sex mit anderen Partnern zuvor mühsam ausgehandelt wird. Und selbst die Freiheit, einfach zu gehen oder die Scheidung einzureichen, hat nicht dazu geführt, dass niemand mehr betrügt. Nachdem ich mich selbst in das Thema vertieft habe, bin ich zu der Einsicht gelangt, dass es nicht die eine Wahrheit oder auch nur eine umfassende Typologie gibt, um diese Gemengelage aus Leidenschaft und Verrat zu erfassen. Das Einzige, was ich mit Sicherheit sagen kann: Nichts von dem,

was Sie auf den folgenden Seiten lesen werden, ist erfunden.

Esther Perel

TEIL I

DIE VORAUSSETZUNGEN

1

EHE UND UNTREUE

DAS GESPRÄCH BEGINNEN, WO ES NORMALERWEISE ENDET

Es würde zu viel Zeit in Anspruch nehmen, die inneren Zusammenhänge der Widersprüche in der menschlichen Natur zu erklären, die zuweilen der Liebe selbst das verzweifelte Aussehen des Verrats verleihen. Und vielleicht gibt es auch keine Erklärung dafür.

- Joseph Conrad, *Lebenserinnerungen*

In diesem Augenblick, überall auf der Welt, betrügt gerade jemand oder wird jemand betrogen. Andere denken noch darüber nach, es zu tun, und wieder andere geben jemandem, der schon dabei ist, einen Rat – manch anderer wiederum wird gerade zum heimlichen Liebhaber, zum fehlenden Teil einer Dreiecksbeziehung. Nichts löst im Beziehungsleben eines Paares mehr Angst, mehr Heimlichtuerei und zugleich mehr Faszination aus als eine Affäre. Untreue existiert so lange wie die Ehe selbst, und genauso lange gilt sie als Tabu. Über Untreue wurden im Laufe der Geschichte Gesetze erlassen, über sie wurde debattiert, sie wurde politisiert und dämonisiert. Doch obwohl sie auf breiter Front angeprangert wird, legt Untreue

eine Beharrlichkeit an den Tag, um die sie die Ehe nur beneiden kann. Bis dahin, dass sie die einzige Sünde ist, die in der Bibel gleich zweimal mit Geboten belegt wird: einmal dafür, sie zu begehen, einmal dafür, auch nur an sie zu denken.

In jeder Gesellschaft, auf jedem Kontinent haben sich zu allen Zeiten ungeachtet der Strafen und Abschreckungsmaßnahmen Männer und Frauen über die Grenzen der Ehe hinweggesetzt. Fast überall, wo Menschen heiraten, ist Monogamie die offizielle Norm und Untreue die heimliche. Was also fangen wir mit diesem althergebrachten Tabu an – überall verboten und dennoch überall praktiziert?

Seit Jahren spreche ich darüber – nicht nur in den abgeschiedenen vier Wänden meiner therapeutischen Praxis, sondern auch in Flugzeugen, bei Abendeinladungen, auf Konferenzen, im Nagelstudio, mit Kollegen, mit den Kabelträgern und natürlich in den sozialen Medien. Von Pittsburgh bis Buenos Aires, von Delhi bis Paris treibe ich meine Studien über Affären, und ein Ende ist nicht in Sicht.

Überall auf der Welt reichen die Reaktionen auf die Erwähnung von »Fremdgehen« und »Untreue« von bitterer Verurteilung zu resignierter Akzeptanz über vorsichtiges Verständnis bis zu offener Begeisterung. In Bulgarien traf ich auf eine Gruppe von Frauen, die die Affären ihrer Männer als bedauernswert, aber unvermeidlich hinzunehmen scheinen. Bei einem Abendessen in Paris veränderte sich beim Aufkommen des Themas sofort die Stimmung. Und mir fällt auf, wie viele Menschen hier beide Seiten der Geschichte kennen. In Mexiko betrachten einige Frauen die Zunahme weiblicher Affären als Form der sozialen Rebellion gegen die chauvinistische Kultur, in der Männer seit jeher an »zwei Orten zu Hause« sein konnten, *la casa grande y la casa chica*, bei der Familie und bei der Geliebten. Wenngleich Untreue allgegenwärtig ist, hängt es doch von der Zeit und

dem Ort ab, an dem sich dieses Drama abspielt, welche Bedeutung wir ihm geben – wie wir es definieren, wie wir darunter leiden und wie wir darüber sprechen.

Ich frage Sie: Was sind die ersten Worte, Assoziationen oder Bilder, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie an Untreue denken? Sind es andere, wenn ich stattdessen Wörter wie »Liebschaft« oder »Romanze« verwende? Wie sieht es aus mit »Rendezvous«, »Liebelei«, »Affäre« oder »Bumsfreund«? Neigen Sie eher zu Missbilligung oder zu Verständnis? Wo liegen Ihre Sympathien – bei den Sitzengelassenen, den Untreuen, den Geliebten, den Kindern? Und hat sich Ihre Ansicht durch eigene Erfahrungen verändert?

Unsere Überzeugungen bezüglich außerehelicher Affären sind tief in unserer kulturellen Psyche verankert. In den Vereinigten Staaten, wo ich lebe und arbeite, wird die Debatte darüber tendenziell emotional aufgeladen und polarisierend geführt.

»Ein Seitensprung? Geht gar nicht«, sagen die einen. »Einmal untreu, immer untreu.«

»Ach, komm schon«, erwidern die nächsten, »Monogamie liegt einfach nicht in unserer Natur.«

»Völliger Quatsch!«, kontern Dritte. »Wir sind doch keine rolligen Katzen, sondern Menschen. Werdet endlich erwachsen.«

In Amerika wird Untreue in einer Mischung aus Empörung und Erregung behandelt. Magazine verkaufen sich durch Sexgeschichten auf dem Cover, während sie gleichzeitig scheinheilig die Moral hochhalten. Unsere Kultur geht mit Sexualität so offen um, dass es fast zu viel ist, aber wenn es um sexuelle Treue geht, sind selbst die Liberalsten unter uns häufig kompromisslos. Interessanterweise hält unsere hartnäckige Missbilligung die kraftstrotzende Untreue in Schach, verhüllt aber auch die Realität. Wir können also

nicht verhindern, dass es geschieht, aber wir können uns darauf einigen, dass es nicht geschehen sollte. Das Wahlvolk verlangt öffentliche Entschuldigungen und vertieft sich in schmutzige Details. Egal, ob es sich um hochrangige Politiker und Militärs oder die Hausfrau von nebenan handelt, bei allen zeugt Untreue von Narzissmus, Falschheit, Unmoral und Niedertracht. So gesehen kann sie niemals ein einfacher Ausrutscher, ein unbedeutendes Techtelmechtel oder wahre Liebe sein.

Der aktuelle Diskurs zu dem Thema lässt sich wie folgt zusammenfassen: Untreue ist ein Zeichen dafür, dass in einer Beziehung etwas nicht stimmt. Wenn man zu Hause alles hat, was man braucht, gibt es ja keinen Grund, woanders auf die Suche zu gehen. Männer betrügen aus Langeweile und Angst vor Nähe, Frauen aus Einsamkeit und dem Bedürfnis nach Nähe. Der treue Partner ist der reife, verantwortungsbewusste, realistische, der untreue ist selbstsüchtig, unreif und hat sich nicht im Griff. Affären sind immer zerstörerisch, bringen eine Ehe niemals weiter und können nicht verwunden werden. Der einzige Weg, Vertrauen und Nähe wiederherzustellen, geht über Beichte, Reue und Absolution. Und nicht zuletzt zeugt es von mehr Selbstrespekt, sich scheiden zu lassen, als dem Partner zu verzeihen.

Der moralisierende Tonfall der aktuellen Debatte weist das »Problem« unzulänglichen Paaren oder einzelnen Partnern zu und geht grundsätzlicheren Fragen aus dem Weg, zu denen das Ausmaß des Phänomens eigentlich führen könnte. Untreue sagt eine Menge über die Ehe aus – nicht allein über Ihre Ehe, sondern über die Ehe als Institution. Außerdem konfrontiert sie uns mit unserer Anspruchskultur, in der wir Privilegien als selbstverständlich betrachten. Glauben wir wirklich, die Allgegenwart des Betrügens ist auf ein paar schwarze Schafe zurückzuführen? Millionen

abtrünniger Partner können schließlich nicht alle gestört sein.

DAFÜR ODER DAGEGEN?

Für das Fremdgehen gibt es kaum neutrale Begriffe. Moralische Schmähung ist seit jeher das wichtigste Werkzeug, um unsere ungebärdigen Impulse zu kontrollieren. Das hat dazu geführt, dass wir keine andere Sprache haben, um sie zu benennen. Diejenige, die uns zur Verfügung steht, klammert sich an das Tabu und das Stigma, die mit Untreue verbunden sind. Während der Dichter von Liebenden und Abenteurern spricht, ziehen die meisten anderen Menschen Wörter wie Betrüger, Lügner, Verräter, Sexsüchtige, Schürzenjäger, Nymphomanin, Weiberheld und Flittchen vor. Das gesamte Vokabular ist um eine Achse des Fehlverhaltens herum angeordnet und spiegelt damit unser Urteil nicht nur wider, sondern bekräftigt es. Der englische Ausdruck »adultery« zum Beispiel stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Verderbtheit. Obwohl ich versuche, das Thema etwas ausgewogener zu behandeln, ist mir klar, dass auch die Sprache, die ich verwende, nicht vollkommen neutral ist.

Sogar Therapeuten äußern sich selten ausgeglichen und unvoreingenommen darüber. Affären werden vorwiegend hinsichtlich des Schadens, den sie verursachen, beschrieben, und der Fokus richtet sich darauf, diesen zu verhindern oder sich davon zu erholen. Kliniker bedienen sich häufig einer kriminalisierenden Sprache, wenn sie den treuen Ehepartner als »geschädigte Partei« bezeichnen und den untreuen als »Täter«. Im Allgemeinen bekommt der

Betrogene viel Anteilnahme und der Untreue Anleitungen, wie er dem Partner helfen kann, sein Trauma zu überwinden.

Fliegt eine Affäre auf, kann dies verheerend sein; kein Wunder, dass die meisten Menschen sich dann auf eine Seite schlagen. Wenn ich jemandem erzähle, dass ich ein Buch über Untreue schreibe, werde ich in der Regel als Erstes gefragt: »Sind Sie dafür oder dagegen?«, als gäbe es nur diese beiden Möglichkeiten. Ich antworte dann mit »Ja.« Dahinter steckt mein aufrichtiger Wunsch, eine differenziertere, weniger wertende Debatte über Untreue und die damit einhergehenden Dilemmata anzustoßen. Komplizierte Phänomene wie Liebe und Verlangen eignen sich nicht für so schlichte Kategorien wie gut oder böse, Opfer oder Täter. Um eins klarzustellen: Dass ich Untreue nicht verurteile, bedeutet nicht, dass ich sie befürworte, und zwischen Verständnis und Rechtfertigung besteht ein himmelweiter Unterschied. Doch wenn wir das Gespräch darauf reduzieren, Urteile auszusprechen, gibt es im Endeffekt kein Gespräch mehr.

Unsere bisherige Definition von Untreue lässt wenig Raum für jemanden wie Benjamin, einen höflichen Gentleman Anfang siebzig, der nach einem Vortrag in Los Angeles auf mich zukam und mich fragte: »Würden Sie es auch dann als Betrüger bezeichnen, wenn meine Ehefrau meinen Namen nicht mehr kennt?« Und er erklärte: »Meine Frau leidet an Alzheimer. Sie lebt seit drei Jahren in einem Pflegeheim, und ich besuche sie zwei Mal in der Woche. Seit vierzehn Monaten treffe ich mich mit einer anderen Frau. Ihr Mann lebt auf demselben Flur wie meine Frau. Unser gegenseitiger Trost bedeutet uns viel.« Benjamin ist vielleicht einer der sympathischsten »Fremdgeher«, die ich je getroffen habe, aber er ist keineswegs der einzige seiner Art. Viele Menschen sind sehr besorgt um das Wohlergehen ihrer Partner, selbst wenn sie sie anlügen, genau wie

andersonherum viele Betrogene ihren Partner weiterlieben und einen Weg finden wollen, mit ihm zusammenzubleiben.

Für all diese Menschen habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, einen mitfühlenderen und effektiveren Ansatz zum Umgang mit Untreue zu finden. Die Leute betrachten eine Affäre oft als ein unauslöschliches Trauma, und in der Tat zerstören manche Affären eine Partnerschaft endgültig. Andere aber können eine dringend benötigte Veränderung bewirken. Betrug ist ein tiefer Einschnitt, aber auch eine Wunde, die heilen kann. Affären können ein Paar sogar weiterbringen.

Da ich glaube, dass die durch Untreue hervorgerufene Krise etwas Gutes hervorbringen kann, werde ich häufig gefragt: »Würden Sie einem Paar in Schwierigkeiten also zu einer Affäre raten?« Meine Antwort? Viele Menschen machen aufgrund einer tödlichen Krankheit positive, lebensverändernde Erfahrungen. Doch genauso wenig wie ich deswegen dazu raten würde, Krebs zu bekommen, würde ich eine Affäre empfehlen.

SIND SIE SCHON MAL MIT UNTREUE IN BERÜHRUNG GEKOMMEN?

Als ich anfing, mich mit dem Thema Untreue zu beschäftigen, fragte ich meine Zuhörer für gewöhnlich, ob sie selbst Erfahrung mit Affären hätten. Es überrascht kaum, dass sich niemand meldete. Nur wenige Menschen würden öffentlich zugeben, dass sie fremdgegangen oder betrogen worden sind.

Deshalb änderte ich meine Frage in: »Wie viele von Ihnen sind in Ihrem Leben mit Untreue in Berührung gekommen?« Unglaublich viele Hände gingen in die Höhe, und so ist es

seither bei jedem Publikum, dem ich diese Frage stelle. Eine Frau hat gesehen, wie der Ehemann einer Freundin eine schöne Fremde im Zug küsste, und nun schwebt über der Freundschaft die Frage, ob sie der Freundin davon erzählen soll oder nicht. Eine Jugendliche hat entdeckt, dass ihr Vater bereits seit sie auf der Welt ist ein Doppelleben führt. Einer Mutter ist es unbegreiflich, wie ihr Sohn bei »diesem Flittchen« bleiben kann - so nennt sie ihre Schwiegertochter inzwischen, die selbstverständlich nicht mehr beim sonntäglichen Abendessen willkommen ist. Das ist das Echo von Geheimnissen und Lügen über Generationen hinweg, deren Vermächtnis verschmähte Liebe und gebrochene Herzen sind. Untreue ist nicht bloß eine Sache von zwei oder drei Menschen, sie betrifft ihr ganzes Umfeld.

Zwar heben diejenigen, die fremdgehen, nicht bereitwillig die Hand in der Öffentlichkeit, aber sie erzählen mir ihre Geschichten im Vertrauen. Leute nehmen mich bei Partys beiseite oder sie kommen in meine Praxis, um ein Geheimnis oder einen Verdacht, verbotene Fantasien oder eine unerlaubte Liebe bei mir abzuladen.

Der Großteil dieser Geschichten ist viel banaler als das, was es auf die Titelseiten schafft: keine unehelichen Kinder, keine Geschlechtskrankheiten, keine ehemaligen Liebhaber, die sich als aufdringliche Erpresser entpuppen. (Solche Paare gehen vermutlich zum Anwalt statt zum Therapeuten.) Natürlich sind mir auch einige Narzissten, sexuell Besessene und achtlose, egoistische oder rachsüchtige Menschen untergekommen. Ich habe extreme Fälle des Verrats gesehen, in denen ahnungslose Partner von der Entdeckung zweiter Familien, geheimer Bankkonten, leichtfertiger Promiskuität und ausgefeilter Betrugsszenarien überrascht werden. Ich habe Männern und Frauen gegenübergesessen, die mich während der gesamten Dauer einer Therapie unverfroren belogen haben.

Häufiger jedoch begegnen mir die vielen verantwortungsbewussten Männer und Frauen mit gemeinsamer Vergangenheit und gemeinsamen Werten – darunter oft Monogamie –, deren Geschichten einen wesentlich normaleren Weg beschreiben. Einsamkeit, Jahre sexueller Frustration, Verbitterung, Enttäuschung, Vernachlässigung in der Ehe, verlorene Jugend, Sehnsucht nach Aufmerksamkeit, gecancelte Flüge, zu viel Alkohol – das ist es, was die alltägliche Untreue ausmacht. Viele dieser Menschen fühlen sich zutiefst zerrissen wegen ihres Verhaltens und kommen zu mir, weil sie Hilfe suchen.

Die Gründe, ein Verhältnis anzufangen, sind sehr unterschiedlich, genau wie die Reaktionen darauf und die möglichen Folgen. Manche Affären sind Akte des Widerstands. Andere geschehen gerade, weil wir nicht widerstehen können. Der eine überschreitet die Grenze für ein kurzes Abenteuer, ein anderer, weil er auswandern möchte. Manchmal ist Untreue eine kleine Rebellion, geboren aus der Langeweile, dem Bedürfnis nach etwas Aufregung oder dem Wunsch herauszufinden, ob man noch markttauglich ist. Andere berichten von einem bisher unbekanntem Gefühl überwältigender Liebe, das sie nicht ignorieren können. Paradoxiertweise bewegen sich viele Menschen aus ihrer Ehe heraus, um diese nicht aufgeben zu müssen. Wenn Beziehungen unschön werden, kann Untreue eine verändernde Kraft sein. Fremdgehen kann der Weckruf sein, endlich aufmerksam zu werden, oder das Totengeläut einer Beziehung in den letzten Zügen. Affären sind ein Vertrauensbruch, aber sie sagen auch etwas über unsere Sehnsüchte und Verlustängste aus.

Aus diesem Grund nähere ich mich der Untreue aus verschiedenen Perspektiven. Ich versuche, die Gesichtspunkte beider Seiten zu verstehen und nachzuempfinden – was es mit dem Einen gemacht *und* was

es für den Anderen bedeutet hat. Ich berücksichtige auch andere Beteiligte wie den Liebhaber, die Kinder, die Freunde und beziehe sie hin und wieder mit in die Arbeit ein. Eine Affäre ist eine Geschichte, die von zwei (oder mehr) Menschen auf völlig verschiedene Weisen erlebt wird. Sie spaltet sich also auf in eine Vielzahl an Geschichten, und für diese sehr differenzierten, gegensätzlichen Erzählungen brauchen wir einen Rahmen. Eine Sprache des Entweder-oder lädt jedoch nicht zu Verständnis oder Versöhnung ein. Das Fremdgehen nur aus der Perspektive seiner verheerenden Wirkung zu betrachten, ist reduktionistisch und wenig hilfreich. Auf der anderen Seite ist es genauso reduktionistisch und wenig hilfreich, die Verletzungen kleinzureden und nur unseren Entdeckerdrang zu verherrlichen. Ein Sowohl-als-auch-Ansatz ist wahrscheinlich in den meisten Fällen angebrachter. Wir benötigen ein verbindendes Narrativ, um Menschen zu helfen, ihren Weg durch die vielschichtigen Erfahrungen von Untreue zu finden - die Motive, die Bedeutungen und die Konsequenzen. Irgendwer besteht immer darauf, dass allein der Versuch, den Verrat zu verstehen, ihm mehr Achtung zugesteht, als er verdient. Doch so arbeite ich als Therapeutin nun einmal.

Ein klassischer Arbeitstag von mir sieht so aus: Mein erster Patient ist Rupert, ein sechsunddreißigjähriger Mann, der seiner Frau aus Großbritannien nach New York gefolgt ist. Er weiß, dass sie eine Affäre hat, hat aber beschlossen, sie nicht damit zu konfrontieren. »Ich muss unsere Ehe wiederaufbauen und unsere Familie retten«, sagt er. »Ich konzentriere mich auf uns. Mir ist klar, dass sie sich in jemand anderen verliebt hat. Aber ich frage mich, ob sie sich nicht auch wieder in mich verlieben kann?«

Als Nächstes sind Delia und Russell an der Reihe. Die beiden waren auf dem College ein Paar und haben sich über

LinkedIn wiedergefunden, als sie jeweils schon längst eine eigene Familie gegründet hatten. Wie Delia es ausdrückt: »Wir konnten nicht unser Leben darüber nachdenken, was hätte sein können.« Nun haben sie die Antwort gefunden, aber sie geht einher mit einem moralischen Dilemma. »Wir haben beide genügend Therapieerfahrung, um zu wissen, dass Affären selten Bestand haben«, sagt Russell zu mir. »Trotzdem glaube ich, dass es bei Delia und mir anders ist. Dies ist kein Strohfeuer, sondern eine lebenslange Liebesgeschichte, die unterbrochen wurde. Soll ich die Gelegenheit, mit der Frau meines Lebens zusammen zu sein, wegwerfen, bloß um meine Ehe zu retten, die ohnehin nie so besonders war?«

Farrah und Jude sind seit sechs Jahren zusammen, ein lesbisches Paar Mitte dreißig. Jude versucht zu verstehen, weshalb Farrah eine heimliche Affäre begonnen hat, *nachdem* sie beschlossen hatten, eine offene Beziehung zu führen. »Wir hatten verabredet, dass es in Ordnung wäre, mit anderen Frauen zu schlafen, solange wir es uns erzählten«, erzählt Jude. »Ich dachte, die Offenheit würde uns schützen, aber sie hat trotzdem gelogen. Was kann ich denn noch tun?« Selbst eine offene Beziehung ist also keine Garantie gegen Betrug.

In der Mittagspause lese ich meine E-Mails. Eine kommt von Barbara, einer Achtundsechzigjährigen aus Minnesota, die vor Kurzem Witwe geworden ist. »Mitten in der Trauerphase habe ich Hinweise auf eine langjährige Affäre meines Mannes gefunden. Jetzt muss ich mit Fragen umgehen, mit denen ich nie gerechnet hätte, zum Beispiel: Sage ich es meiner Tochter? Zu allem Übel war mein Mann ein geschätztes Mitglied der Gemeinde und ich werde ständig zu Gedenkveranstaltungen für ihn eingeladen, die auch all meine Freunde besuchen. Ich stecke wirklich in der Zwickmühle – ein Teil von mir möchte sein Andenken nicht

beschädigen, ein anderer nichts als die Wahrheit sagen.« In unseren Mails sprechen wir über die Macht, mit der eine einzige Entdeckung die Sicht auf ein ganzes Leben ändern kann. Wie baut man sein Leben und seine Identität wieder auf, nachdem man einen doppelten Verlust erlitten hat – zum einen durch den Betrug und zum anderen durch den Tod des Ehepartners?

Susies Nachrichten sind voller Zorn um ihrer Mutter willen. »Sie war eine Heilige. Sie ist bis zum Tod meines Vaters bei ihm geblieben, obwohl er lange Zeit ein Verhältnis hatte.« Ich frage mich, ob sie jemals überlegt hat, die Geschichte auf eine andere Weise zu erzählen. Was, wenn ihr Vater diese Frau aufrichtig geliebt hat und dennoch geblieben ist und sich für die Familie aufgeopfert hat?

Adam, ein junger Therapeut, hat mir auf Facebook geschrieben, nachdem er bei einem meiner Seminare war. »Ich war immer der Meinung, Menschen, die fremdgehen, seien der letzte Dreck«, schreibt er. »Sie sollten zumindest den Anstand haben, den Menschen, den sie geheiratet haben, so zu respektieren, dass sie ihn nicht hintergehen. Doch als ich in Ihrem Seminar saß, hatte ich ein unsanftes Erwachen. Der Raum, in dem wir uns befanden, war geschützt und gemütlich, aber ich rutschte auf dem Stuhl hin und her, als würde ich auf glühenden Kohlen sitzen, durch die ich auf etwas hingewiesen werden sollte. Ich hatte stets die Tatsache übersehen, dass meine Eltern verheiratet gewesen waren, als sie sich kennenlernten. Ja, mein Vater beriet sogar meine Mutter, als sie versuchte, ihren gewalttätigen Ehemann zu verlassen. Ich bin das Produkt ihrer Liebschaft. Vor dreiundvierzig Jahren haben meine Eltern durch Ehebruch den Menschen gefunden, mit dem sie den Rest ihres Lebens verbringen wollten.« Adams Schwarzweiß-Denken war infrage gestellt, persönlich wie beruflich.

Meine letzte Sitzung an diesem Tag habe ich mit Lily, einer siebenunddreißigjährigen Anzeigenvertreterin, die das Ultimatum an ihren Liebhaber, sich von seiner Frau scheiden zu lassen, seit fast zehn Jahren immer weiter nach hinten schiebt. Seit dem Beginn ihrer Affäre hat er zwei weitere Kinder mit seiner Frau gezeugt, und Lily spürt, wie ihre Fruchtbarkeit nahezu täglich schwindet. »Letzten Monat habe ich meine Eizellen einfrieren lassen«, gesteht sie mir, »aber das will ich ihm nicht sagen – ich muss jedes Druckmittel nehmen, das ich kriegen kann.« Von Sitzung zu Sitzung wird ihre Ambivalenz deutlich – ist sie in der einen Woche überzeugt, dass er sie seit Jahren bloß hinhält, klammert sie sich in der nächsten an jeden Strohalm der Hoffnung, dass sie in Wirklichkeit die Liebe seines Lebens ist.

Beim Abendessen erreicht mich eine »Notfall«-Nachricht. Jackson hat einen Nervenzusammenbruch und muss sofort mit mir reden. Seine Frau hat gerade herausgefunden, dass mehr Viagra-Pillen aus der Packung fehlen, als es ihren Berechnungen nach sollten, und hat ihn rausgeworfen. »Um ehrlich zu sein«, sagt er, »hat es sich furchtbar angefühlt, sie zu belügen, aber ich konnte es nicht ertragen, jedes Mal den Ekel in ihrem Gesicht zu sehen, wenn ich versuchte, ihr meine sexuellen Bedürfnisse nahezubringen.« Jacksons Fantasien waren sehr lebhaft, aber seine Frau fand sie absolut unerotisch und sagte ihm das wiederholt. Nach Jahren der Zurückweisung lebte er sie anderswo aus. »Ich hätte ehrlich sein sollen«, sagt er, »aber es stand einfach zu viel auf dem Spiel. Meine sexuellen Bedürfnisse waren wichtig, jedoch nicht wichtig genug, um darauf zu verzichten, jeden Morgen meine Kinder beim Frühstück zu sehen.«

Wenn ich mir all diese Geschichten anhöre, reagiere ich schockiert, wertend, besorgt, beschützerisch, neugierig,

erregt und abgestoßen, manchmal alles in einer einzigen Stunde. Ich habe mit diesen Menschen geweint, Hoffnung und Hoffnungslosigkeit mit ihnen geteilt und jedem Beteiligten Verständnis entgegengebracht. Tag für Tag sehe ich, was Betrug anrichten kann. Aber ich sehe auch, wie unzureichend wir derzeit über dieses Thema sprechen.

EIN FENSTER INS MENSCHLICHE HERZ

Affären können uns viel über Beziehungen lehren. Sie öffnen uns die Tür, unsere Werte, die menschliche Natur und die Macht des Eros grundlegend zu überprüfen. Sie zwingen uns, uns höchst unangenehme Fragen zu stellen: Was bringt die Menschen dazu, eine Grenze zu überschreiten, die sie selbst mit so viel Mühe errichtet haben? Warum tut sexueller Verrat *derart* weh? Ist eine Affäre immer egoistisch und schwach oder kann sie in manchen Fällen verständlich und akzeptabel sein oder sogar ein kühner, mutiger Akt? Und ob wir dieses Drama selbst kennen oder nicht, was können wir aus dem Reiz der Untreue für unsere eigenen Beziehungen ziehen?

Muss eine geheime Liebschaft immer aufgedeckt werden? Hat Leidenschaft ein Verfallsdatum? Wie halten wir die wackelige Balance zwischen unseren emotionalen Bedürfnissen und unseren erotischen Wünschen? Hat Monogamie ausgedient? Was ist Treue? Können wir mehr als eine Person auf einmal lieben?

Für mich ist das Gespräch über diese Fragen ein zentraler Bestandteil jeder erwachsenen intimen Beziehung. Die meisten Paare setzen sich jedoch zum ersten Mal damit auseinander, wenn sie wegen einer Affäre in der Krise stecken. Katastrophen zwingen uns, unseren Blick auf das

Wesentliche zu richten. Ich ermuntere Sie, nicht auf ein Unwetter zu warten, sondern diese Gedanken bei ruhigeren Witterungsverhältnissen anzusprechen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre über den Sog, der von der anderen Seite des Zauns ausgeht, zu reden und über die Verlustangst, die damit einhergeht, kann Nähe und Bindung sogar stärken. Unsere Begierden, selbst die verbotenen, machen einen Teil unserer Menschlichkeit aus.

So verlockend es ist, Affären auf Lügen und Sex zu reduzieren - ich ziehe es vor, Untreue als Tor zu der komplexen Landschaft von Beziehungen und den Grenzen anzusehen, die wir setzen, um unsere Partnerschaften zusammenzuhalten. Untreue konfrontiert uns mit den wechselhaften, gegensätzlichen Kräften der Leidenschaft: der Verlockung, der Lust, dem Druck, der Liebe und ihrer Unmöglichkeit, der Erleichterung, der Verstrickung, der Schuld, den gebrochenen Herzen, der Sündhaftigkeit, der Kontrolle, dem Wahnsinn des Verdachts, dem mörderischen Drang nach Rache, dem tragischen Ausgang. Seien Sie gewarnt: Diese Themen anzuschneiden erfordert die Bereitschaft, sich in ein Labyrinth irrationaler Kräfte zu begeben. Liebe ist chaotisch - Untreue erst recht. Aber sie ist auch ein Fenster in die Abgründe des menschlichen Herzens.

DIE NEUE SCHANDE

Trennung. In den ganzen hitzigen Debatten über Untreue, online oder offline, taucht das Wort wieder und wieder auf. Wenn Sie eine Affäre in Erwägung ziehen, trennen Sie sich. Wenn Sie unglücklich genug sind, Ihren Partner betrügen zu wollen, sind Sie auch unglücklich genug, um ihn zu

verlassen. Und wenn Ihr Partner eine Affäre hat, rufen Sie sofort Ihren Anwalt an.

Jessica, eine Frau Anfang dreißig aus Brooklyn, die einen zweijährigen Sohn hat, kontaktierte mich eine Woche nachdem sie erfahren hatte, dass ihr Mann, mit dem sie seit vier Jahren verheiratet war, eine Affäre mit einer Kollegin hat. »Ich habe einen geheimen Facebook-Account mit Nachrichten an diese Frau entdeckt.« Als Kind des digitalen Zeitalters suchte sie im Internet nach Antworten. »Alles, was ich las, gab mir ein schlechtes Gefühl«, erklärt sie. »Es waren praktisch nur oberflächliche Frauenzeitschriften-Ratschläge: *Schau nach vorn! Wenn er es einmal getan hat, wird er es wieder tun! Wirf ihn raus!* Nirgendwo habe ich etwas dazu gefunden, dass ich nach wie vor starke Gefühle für den Mann habe«, sagt sie. »Wir hatten vor, unser Leben miteinander zu verbringen, und außerdem ist er der Vater meines Sohnes. Ich habe ein enges Verhältnis zu seiner Familie, die in der letzten Woche eine riesige Stütze für mich war. Aber all die Artikel und Autoren, ganz zu schweigen von meinen Eltern, sagen mir, dass er ein Arschloch ist und meine Gefühle für ihn falsch sind. Mein Vater ist sogar so weit gegangen, mir ein Stockholm-Syndrom zu unterstellen! Ich fühle mich verurteilt, als wäre ich ›eine dieser Frauen‹, die ihrem Ehemann alles verzeihen.«

Jessica ist finanziell unabhängig und hat Möglichkeiten, im Gegensatz zu den zahlreichen Frauen, die angesichts der patriarchalischen Privilegien ihrer Männer keinerlei Optionen haben. Und genau aus diesem Grund, weil sie andere Freiheitsrechte hat, verlangt unsere Kultur von ihr, dass sie diese auch ausübt. Während ich ihr zuhöre, muss ich an einen Workshop denken, den ich kurze Zeit zuvor geleitet habe, mit einer Gruppe Frauen aus einem marokkanischen Dorf. Als ich ihnen erklärte, dass Frauen wie Jessica in den USA heute dazu aufgefordert werden, sich zur Wehr zu

setzen und sich zu trennen, lachte eine der jungen Frauen. »*Mais, madame*, wenn wir alle Ehemänner verlassen würden, die anderen Frauen nachstellen, wäre ganz Marokko geschieden!«

Früher war vor allem die Scheidung eine Schande. Heute ist es die Entscheidung zu bleiben, obwohl man gehen könnte. Siehe Hillary Clinton. Viele Frauen, die sie ansonsten bewundern, kommen nicht darüber hinweg, dass sie beschlossen hat, bei ihrem Mann zu bleiben, obwohl sie es nicht gemusst hätte. »Wo bleibt ihre Selbstachtung?«

Sicher ist eine Trennung oder Scheidung manchmal unvermeidlich, klug oder schlicht die beste Lösung für alle. Aber ist es die einzig richtige Wahl? Die Gefahr besteht, dass wir inmitten des Tumults aus Schmerz und Demütigung unsere Reaktion auf die Affäre voreilig mit unseren Gefühlen bezüglich der gesamten Beziehung gleichsetzen. Die Geschichte wird umgeschrieben, Brücken werden abgerissen, Hochzeitsfotos verbrannt und die Kinder pendeln fortan zwischen Vater und Mutter.

Jessica ist nicht bereit, ihrem Mann den Laufpass zu geben. »Menschen machen Fehler. Ich bin selbst keine Heilige. Zwar bin ich nicht fremdgegangen, aber meine Bewältigungsstrategien sind auch nicht die besten – ich verschließe mich und trinke zu viel, wenn die Situation zu schwierig wird oder ich gestresst bin. Wenn wir unseren Partnern nicht mal einen Fehltritt zugestehen würden, wären wir alle traurig und allein.« Sie ist bereit, Julian eine zweite Chance zu geben.

Die Eile, mit der häufig eine Scheidung in die Wege geleitet wird, erlaubt keine Fehler, keine Unsicherheit. Und sie lässt auch keinen Raum für Wiedergutmachung, Stärkung und Heilung. Menschen wie Jessica und Julian, die aus dem, was geschehen ist, lernen und daran wachsen wollen, sind dann nicht vorgesehen. Sie sagen mir: »Wir

wollen beide dafür sorgen, dass es weitergeht. Seitdem das auf dem Tisch ist, hatten wir unglaublich gute Gespräche – tiefgehend, offen und konstruktiv wie seit Jahren nicht mehr.« Aber sie fragen auch: »Brauchten wir wirklich eine Affäre, um so ehrlich miteinander zu sein?« Das höre ich oft und ich teile ihr Bedauern. Aber es ist eine der unausgesprochenen Wahrheiten über Beziehungen: Für viele Paare braucht es eine derart extreme Erfahrung, um die Aufmerksamkeit des Partners zu wecken und ein eingefahrenes System neu zu strukturieren.

Letztlich ist das Problem der wertenden, stark aufgeladenen, unterdrückenden Diskussion um Untreue, dass jede Möglichkeit eines tieferen Verständnisses und damit auch Hoffnung und Heilung – zusammen oder allein –, ausgeschlossen bleibt. Betrug und Schuldzuweisung machen eine Ehe unsicherer. Natürlich, wenn Julian Jessica betrügt, während sie zu Hause Windeln wickelt, hilft es ihr, ihrem Ärger Luft zu machen, schließlich ist er eine angemessene Reaktion auf das, was Julian mit ihrer Beziehung gemacht hat. Aber je mehr ich mit Menschen rede, die Untreue erlebt haben – mit den Aktiven und Passiven, mit den Geliebten oder den Kindern –, desto stärker wird mein Bedürfnis nach einer Perspektive auf das Leben und die Liebe, die ohne Schuldzuweisung auskommt. Wir gewinnen nichts, wenn wir bittere, rachsüchtige und entzweierende Gefühle hegen. Beispiel hierfür ist eine Frau, deren Empörung so groß war, dass sie ihrem fünfjährigen Sohn von den jahrelang andauernden sexuellen Abenteuern ihres Mannes erzählte, »denn mein Sohn soll wissen, warum seine Mama weint«.

Obwohl Untreue mittlerweile einer der Hauptgründe für eine Scheidung ist, bleiben zahlreiche Paare trotz einer Affäre zusammen. Aber wie lange und unter welchen Bedingungen? Bekommen sie die Gelegenheit, stärker

daraus hervorzugehen? Oder vergraben sie die Affäre unter einem Berg aus Scham und Misstrauen? Wie sie mit der Affäre umgehen, bestimmt, wie die Zukunft ihrer Beziehung und ihres Lebens aussieht.

In der westlichen Welt haben die meisten von uns heute zwei bis drei langjährige Beziehungen oder Ehen. Manche sogar mit ein und derselben Person. Wenn ein Paar nach einer Affäre zu mir kommt, frage ich oft: Ihre erste Ehe ist vorbei. Möchten Sie gemeinsam eine zweite eingehen?