

Das ewige Leid von Betrug und Treue

Wie kommt es zu Affären? Was macht sie so explosiv?

Die Angst, betrogen zu werden, ist so alt wie die Liebe selbst. Obwohl Monogamie nicht in unserer Natur liegt, hat sie sich über Jahrtausende bewährt und ist bis heute das gängigste Beziehungsmodell. Dazu hat nicht nur die christliche Wertvorstellung beigetragen, sondern auch der Erziehungsaufwand: Je mehr Kinder, desto wichtiger ist die Beständigkeit einer Beziehung. Affären gab es schon immer, aber warum tut uns ein Seitensprung so weh?

Die Gründe für Affären

Untreue verletzt etwas Grundlegendes: unser Bindungsbedürfnis. Wir haben ein angeborenes Bedürfnis nach Sicherheit und Bindung. An der Seite eines geliebten Menschen fühlen wir uns sicher, geliebt und einzigartig. Egal, wie alt wir sind, reagieren wir besorgt, wenn sich unsere wichtigste Bezugsperson von uns abwendet. Die Liebe verlangt Exklusivität. „Ich will die/der Einzige sein.“ Wird eine Affäre entdeckt, verliert man diesen sicheren Boden unter den Füßen.

Der häufigste Grund, warum es zu Affären kommt: Die Affäre bringt ein bestehendes Problem in der Beziehung ans Licht. Irgendetwas fehlt zwischen den Partnern. Meistens ist es die Balance aus Nähe und Distanz, die im Ungleichgewicht ist. Das bedeutet, dass sich viele Menschen in eine Affäre „flüchten“, um dadurch



Foto: Anna Thaler

**Mag. Anna Thaler, Paarberaterin, Beziehungscoach, Psychosoziale Beratung, Gmunden
0699/18000630, annathaler.at**

mehr Abstand zum Partner zu gewinnen. Andere sehnen sich genau nach dem Gegenteil und finden in der Außenbeziehung jene Nähe, die in der Ehe fehlt. Es gibt aber noch einen weiteren, bisher wenig bekannten Grund: das Bedürfnis nach Weiterentwicklung. Dabei geht es um Sehnsüchte, Identitätskrisen und Träume. Wer bin ich? Wer möchte ich – neben meinen Rollen als Partner/in, Elternteil, Angestellte/r – sein und was hat mich bisher davon abgehalten? Eine Affäre bietet Raum für diese Fragen. Hier

kann ich anders sein, mich wiederfinden oder selbst neu entdecken – es geht um Ausbruch aus dem Alltag und Freiheit. Diese scheinbar grenzenlose Welt ist natürlich Utopie. Aber das erkennt man – wenn überhaupt – erst im Rückblick. Aus einer Affäre gehen selten konstante Beziehungen hervor, den Realitätstest bestehen nicht viele.

Partnerwechsel hilft selten

„Schuld“ an Außenbeziehungen ist also nicht nur das, was in der Ehe fehlt. Es geht auch darum, was der/m Einzelnen fehlt, was sie/er sich nicht erlaubt oder unterdrückt. Diese persönliche Entwicklung hängt aber in den seltensten Fällen von einem Partnerwechsel ab. Sie gelingt oft auch sehr gut mit dem bestehenden Partner. Für den weiteren Verlauf der Partnerschaft sowie für die Entwicklung jeder/s Einzelnen ist es essenziell zu verstehen, warum es zur Affäre gekommen ist. Genau hier kann eine Paarberatung ansetzen und oft mehr bewirken, als man für möglich gehalten hätte.



**WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung**

lebensberater.at

