

Frau Mischok-Odenthal im Gespräch mit dem Paarberater Volker van den Boom

Thema dieses Gespräches: Fremdgehen / Seitensprung

Herr van den Boom, Seitensprung und Fremdgehen – sind das für einen Paarberater eigentlich zwei Wörter für dieselbe Sache?

v.d.B.: In der Paartherapie nehme ich das schon sehr genau: beim Seitensprung „springt“ man ab und an zu einem anderen Menschen, hier geht es meist um Sex; beim Fremdgehen „geht“ man jedoch mit der dritten Person, d.h. hier hat sich eine Liebesbeziehung mit partnerschaftlichen Anteilen entwickelt. Umgangssprachlich verwenden wir die Begriffe jedoch in beiden Fällen.

Jahrelang belegten Umfragen, dass vor allem Männer fremd gehen...

v.d.B.: Da wurde immer behauptet, das die meisten Männer fremd gehen, die meisten Frauen aber nicht. Mit wem bitte dann sind aber die vielen Männer fremd gegangen?! Heute wird das Verhältnis sicher ausgeglichen sein.

Sind die Gründe, sich einem Dritten zuzuwenden, bei Frauen und Männern unterschiedlich?

v.d.B.: Frauen begründen ihren Seitensprung damit, dass sie bei dem anderen Mann mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen. Für Männer geht es – vordergründig – nach wie vor um Sex. In Wirklichkeit greifen Menschen zum „Dritten im Bunde“, wenn sie in ihrer Partnerschaft über einen längeren Zeitraum den Eindruck bekommen haben, nicht mehr wirklich gewollt zu sein.

Was heißt das?

v.d.B.: Wenn ich über die Jahre den Eindruck habe, dass mein Partner sich gar nicht mehr richtig für mich interessiert, sondern überwiegend nur noch an sich selber denkt; oder wenn ich beobachte, dass mein Partner einfach nicht mehr richtig „da“ ist, mit

seiner Aufmerksamkeit und seinen Gefühlen nicht präsent ist, wenn man mit ihm zusammen ist – dann kommt schnell der Gedanke auf „Mein Partner will mich nicht mehr bzw. das Zusammensein mit mir ist ihm nicht mehr wichtig.“ Das schmerzt natürlich und über die Zeit beginnt man, den alltäglichen Groll darüber anzusammeln.

Und wie kommt es dann zum Seitensprung?

v.d.B.: Zum Seitensprung greifen ausschließlich die Menschen, die diesen Groll und Schmerz nicht in die Auseinandersetzung mit ihrem Partner hinein tragen, sondern ihn schlucken und jahrelang ertragen. Das führt unweigerlich dazu, dass man innerlich immer mehr zum Partner auf Distanz geht. Tja, und irgendwann steht dann ein anderer Mensch vor Einem und bietet genau das an, was man vom eigenen Partner schon lange nicht mehr erlebt hat: ein ausschließlich auf mich gerichtetes, sehr intensives Interesse. Diese hohe Maß an Aufmerksamkeit, Zugewandtheit und körperlichem Begehren ist natürlich sehr verlockend und viele Menschen nutzen die Gelegenheit.

Man braucht sich dann doch einfach nur zusammenreißen, oder?

v.d.B.: Für die konkrete Verführungssituation ist das der Rat, den ich den Bedürftigen gebe. Wenn sich jedoch zu Hause bei den Leuten nichts ändert, wird die Bereitschaft zur Treue nicht wirklich von Bestand sein.

Der oder die Bedürftige muss also eine Entscheidung treffen?

v.d.B.: Ja, er muss für sich klären: „Entweder gehe ich weiterhin den einfacheren Weg – ich lass zu Hause alles so, wie es ist und hole mir Draußen die „Leckerchen“. Oder ich

mache mir die Mühe, meine Partnerschaft wieder auf Vordermann zu bringen.“

Wie sieht solch eine „Arbeit an der Beziehung“ aus?

v.d.B.: Für den Bedürftigen ist es wichtig, Methoden zu erlernen, wie er seine Unzufriedenheiten und Bedürfnisse so an seinen Partner heranbringen kann, dass der ihm - in einem ersten Schritt - zumindest schon einmal zuhört. Er wird also lernen sich so dem Partner zu präsentieren, sodass der ihn wieder wichtig nehmen muss. Für den Partner des Bedürftigen ist es wichtig zu klären, „Weshalb habe ich mein Interesse und meine Aufmerksamkeit von meinem Partner abgezogen?“ Erst wenn diese beiden Punkte klarer werden, kann ich in der Paartherapie in gemeinsamen Gesprächen beginnen, Brücken zwischen den Partnern zu bauen.

Das heißt, dass auch der Partner des Bedürftigen für sich klären muss, wie wichtig ihm diese Beziehung eigentlich noch ist.

v.d.B.: Ja, denn wenn die Beziehung gerettet werden soll, brauche ich von beiden Partnern die Bereitschaft alles zu versuchen, was für eine Rettung der Partnerschaft förderlich ist.

Und wie hoch sind da die Erfolgchancen?

v.d.B.: Ich sage immer: Wenn alle Beteiligten – also beide Partner und ich als neutraler Begleiter – über einen Zeitraum von 4-5 Monaten kräftig „in die Hände spucken“, dann ist es bei 80% der Paare möglich, die Partnerschaft zu retten.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr van den Boom.