

Heimliche Liebe

Wie Geliebte ihre heimliche Affäre
verstehen und überleben

Janett Menzel

Copyright © 2017 Janett Menzel
13359 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.
Independently published.

ISBN: 1548785407
ISBN-13: 978-1548785406

WIDMUNG

Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die unbewusst oder bewusst „die Andere“ oder „der Andere“ wurden – und leiden, hoffen und warten. Möge dir dieses Buch helfen, wieder zu dir zu finden. Möge es dir die Kraft geben, dich zu erheben oder durchzuhalten. Möge es dir die Gewissheit schenken, dass es eine Lösung geben wird oder dir zeigen, dass du diese Lösung bist.

Ein Buch im Rahmen von www.ich-habe-auch-angst.de

Nach Jahren leidenschaftlicher und aufklärerischer Artikel zum Thema „Heimliche Geliebte“ hat sie ein Buch dazu geschrieben: Janett Menzel fasst darin ihre eigenen Erfahrungen und die Erlebnisse ihrer LeserInnen zusammen - als Coach im Bereich Liebe & Partnerschaft, als eine der großen Bloggerinnen zum Thema Affären & Bindungsangst, als Schreibtherapeutin und Fachjournalistin. Sie sprach mit unzähligen Frauen, die ein Schattendasein als heimliche Geliebte führ(t)en und mit Männern, denen es genauso erging und bis heute ergeht. Dieses Buch ist beiden Geschlechtern gewidmet. Aus Einheitsgründen werden Männer und Frauen unter dem Begriff „Geliebte“ (der/die) zusammengefasst.

Alle Geschichten und Beispiele wurden aus Schutz anonymisiert und stellenweise auf Wunsch verschleiert.

Janett Menzel lebt und arbeitet als freie Autorin und Fachjournalistin in Berlin. 2015 startete sie die Website www.ich-habe-auch-angst.de.

Ebenfalls von ihr erschienen:

Über die Kunst, allein zu sein: Wie man Einsamkeit und Angst vor dem Alleinsein überwindet und sich nebenbei neu lieben lernt (2017)

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
BEZIEHUNGEN: MYTHEN, VORURTEILE, SCHWÄCHEN UND IRRGLAUBEN	18
Die zwei Typen heimlicher Geliebter	23
STATIONEN EINER AFFÄRE	26
WIESO MÄNNER UND FRAUEN FREMDGEHEN	34
Lieben Fremdgänger ihre Partner nicht (mehr)?	36
Fremdgehen, um sich wieder zu spüren	37
Beziehungsidentität und das wahre Gesicht	39
Verletzen wollen	40
Affäre oder Trennung?	41
Übung: Neben dem Schmerz	48
Wann ist Reden Silber und Schweigen Gold?	60
ÜBER HINHALTETAKTIKEN UND AUSREDEN	65
Liebe zuerst dich und dann deinen Nächsten	73
Ein Leben, das du liebst	77
Checkliste für einen liebevollen Umgang mit dir selbst	82
Notfallplan	85
ZWISCHEN HOFFNUNG UND REALITÄT	88
Verheimlichung: Was es wirklich kostet	90
Psychische Konsequenzen einer Affäre	96
„Wartende Menschen“	103
Wut, Angst und Traurigkeit	108
Übung: Die eigentliche Wunde	117
Dem Opferbewusstsein entfliehen	123
Übung: Erinnerung an dich	128
IST MONOGAMIE NUR EINE ILLUSION?	131
Kann man mehrere Menschen gleichzeitig lieben?	138
Übung: Was ist Liebe? Was ist Treue?	139
Eifersucht und Neid auf den offiziellen Partner	142
Übung: Eifer sucht, was Leiden schafft	147
Übung: Ich und Verlust	150
Homogamie statt Monogamie	153
Liste: Homogam oder heterogam?	154
DIE FÜNF TYPEN EINER AFFÄRE	157

Typ 1: Die liebevolle, emotional sichere Affäre	159
Typ 2: „Rette mich, wer kann!“	161
Subtyp 1: Ich bin anders, aber keiner darf es merken.	172
Subtyp 2: Langeweile, Sehnsucht und Lust	176
Typ 3: Die passiv-aggressive Affäre als heimliche Waffe	178
Typ 4: Narzisstische Affären	191
Typ 5: „Bestätige mich, wer kann“	201
Toxische Affären	204
Übung: Gifte und Gegenmittel	208
ZURÜCK INS JETZT	211
UND ÜBERALL DIE BINDUNGSANGST	217
Emotional nicht verfügbare Menschen	221
Perfektion als Notausgang	234
Übung: Das Fürchten lernen	236
CO-ABHÄNGIGKEIT IN AFFÄREN	239
Übung: Was es mir gibt	246
BLOSS SEX ODER WAHRE LIEBE?	255
Lieben nur für Gegenleistungen	264
Übung: Liebe Würde, lieber Wert	267
Sex als Ausdruck der Gefühle	269
Über Grenzen & Verletzungen	272
Vertrag mit dir selbst	281
PERSÖNLICHKEITSANTEILE IN AFFÄREN	283
Übung: Dein inneres Team	284
Wieso sich deine Affäre nicht für dich entscheidet	292
Die alles entscheidende Frage	294
Lernerfahrungen und Nutzen	295
Soll sie ihn haben	297
Übung: Sich entlieben	298
Wieso du immer denselben Typ Partner/-in anziehst	302
Wie man mit unerwiderten Gefühlen umgeht	309
„So, wie ich bin, bin ich nicht okay!“	326
Übung: So wichtig bin ich	331
OHNE DICH BIN ICH NICHTS WERT	337
Kämpfen um die große Liebe	337
Wie man mit Unverständnis anderer umgeht	342
Rückblick und Umdeutung von Affären	344
Lektionen und Schatzsuche	346

STATT ANGST VOR DEM ALLEINSEIN	352
Wege aus der Einsamkeit	358
Übung: Was ich liebte	362
Schatzsuche im Dreck	366
Übung: Suche deinen Schatz	367
Vergebung gegen die Wut auf sich selbst	370
Übung: Die Müllhalde deines Lebens	372
DIE MORAL IN DER GESCHICHT'	375
Wieso sich Geliebte nicht trennen	381
Denn sie wissen nicht, was sie tun	383
SO GELINGT TRENNUNG	386
Wie du Trennungsschmerz überwindest	393
Ein Wort zum Thema Gerechtigkeit	397
Übung: Mein Recht	400
Übung: Vertrau dir	410
Anhang	413

VORWORT

*„Bewältige eine Schwierigkeit und
du hältst einhundert andere von dir fern.“*

Konfuzius

Einige meinen, dass heimliche Affären eine schnell zu erklärende Sache seien und vor allem keine Träne wert. Sie seien doch nur Spielerei oder „nicht erwachsen“, würden nur Menschen geschehen, die von Liebe nichts verstehen oder sich Beziehungen nicht zutrauen. Aus ihnen kann nichts werden, sagen Außenstehende. Sie sollen sich nicht so haben und einfach loslassen. Sie würden sich ja nur keine feste Beziehung zutrauen. Die heimliche Affäre war ja ohnehin noch keine richtige Beziehung. Sie hätten keinen Respekt für die Institution Ehe oder Partnerschaften an sich. Entweder sie seien beziehungsunfähig oder naiv und realitätsfern.

Die Liste der Anschuldigungen und Vorwürfe ist endlos und lang. Geliebte werden von den offiziellen Partnerinnen und Partnern daher gern als Ehebrecher, Familienzerstörer, Diebe und Verräter beschimpft. Sie sind *grundsätzlich* schuld, gewissenlos und egoistisch, obwohl der betrügerische Partner die Waffe in der Hand hält. Ein Fakt, der gern vergessen wird. Aber heimliche Affären sind weitaus komplexer. Die Menschen, die in eine Schattenliebe hineingezogen werden, sagen nicht umsonst, dass sie sich wie ein schwarzes Loch anfühle, aus dem man keinen leichten Ausweg wisse. Sie müssen sich mit Einsamkeit, Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Passivität, unerwiderten Gefühlen, Misstrauen und einer Menge Lügen auseinandersetzen.

Die Frage nach der Chance einer heimlichen Affäre zeigt ein weiteres, erschreckendes Bild: Mindestens eine Person,

meist die Geliebten, wird zum Schluss am Boden zerstört sein, laut Studien durchschnittlich nach etwa vier Jahren.¹ Was bleibt, sind gekränkte Gefühle, zweifelhaftes Vertrauen in Sachen Liebe, Schuldzuweisungen, Liebeskummer, anhaltende Hoffnungslosigkeit und tiefe Minderwertigkeitsgefühle. Aber Geliebte hätten ja von vornherein gewusst, worauf sie sich einließen. Sie hätten es besser wissen müssen. Sie wollten es ja nicht anders und haben ihr Schicksal selbst besiegelt, sagen Außenstehende. Heimliche Geliebte verteidigen sich häufig und zurecht damit, dass sie nur ganz normale Menschen seien. Sie hätten sich *unabsichtlich* in diesen einen Mann oder diese eine Frau verliebt.

Wie wir im Verlauf dieses Buches sehen werden, gibt es Gründe dafür – welche, die, statt zu stigmatisieren, helfen, ein Verständnis für sich aufzubringen und daran zu wachsen. Denn hinter einer heimlichen Affäre stehen viele unerfüllte Bedürfnisse und unbewusste Illusionen aus vergangenen Zeiten, verloren gegangene Lebensträume und Ziele.

Vor allem aber beinhaltet jede heimliche Affäre einen großen Segen – trotz der schmerzvollen Lektion. Sie ist damit eine Chance, über sich hinauszuwachsen und die Lernerfahrungen aus der Affäre für sich und seine Zukunft zu nutzen. Dafür müssen wir in das Thema, seine Muster und seiner ganz eigenen Dynamik eintauchen.

Die Umfrage

Ich startete Ende 2015 eine Umfrage auf meiner Website www.ichhabeauchangst.de, die sich an heimliche Geliebte richtete. Ich wollte erfahren, welche Themen sie am meisten bewegen. Danach eröffnete ich Gesprächsrunden mit einzelnen Betroffenen und mein E-Mailpostfach für ihre Geschichten und Leidenswege, aber auch glücklichen Ausgänge.

In der Umfrage hatte ich die nachfolgenden Fragen gestellt, die mit einer Mehrfachauswahl sowie einer „Sonstiges“-Option beantwortet werden konnten.

Was bewegt dich am meisten:

- Ich frage mich, was ich tun kann, damit meine Affäre seine/n Partner/in verlässt.
- Ich frage mich, wie ich meine Affäre am besten vergesse/aus dem Kopf bekomme.
- Ich frage mich, was ich gegen die Eifersucht auf die eigentliche Partnerschaft meiner Affäre tun kann.
- Meine Affäre hält mich hin. Ich frage mich, wie ich meine Angst und Unsicherheit in den Griff bekommen kann.
- Ich frage mich, ob er/sie mich wirklich liebt oder ob ich nur „Ausgleich“ bzw. „Sex“ bin.
- Ich frage mich, ob die Gründe meiner Affäre, wieso er/sie bei der eigentlichen Partnerschaft bleibt, wahr sind.
- Ich frage mich, wie ich mit meiner Wut oder Traurigkeit umgehen soll.
- Ich frage mich, was es bedeutet, dass ausgerechnet *ich* in eine heimliche Affäre geraten bin.
- Ich frage mich, ob ich meine/n Partner/in für meine Affäre verlassen soll.
- Ich frage mich, wie ich meine Affäre sicherer verheimlichen kann.
- Sonstiges

Die häufigste Frage, die sich heimliche Geliebte stellten, war mit 51,9 Prozent, wie sie ihre Affäre vergessen können. Die nächsten vier hielten sich mit jeweils 44,4 Prozent die Waage: Man wurde hingehalten und hatte Mühe, mit seiner Angst zurechtzukommen, gefolgt von der quälenden Frage, ob man nur Sex sei, aber keine Liebe mit Zukunft. Ebenfalls gleich auf war die Frage, wie man mit seiner Traurigkeit und

Wut über die Umstände umgehen sollte. Bei der letzten Antwort, die mit 44,4 Prozent angeklickt wurde, *Wieso bin ausgerechnet ich in eine Affäre geraten? Was sagt das über mich?*, hatte ich im Vorfeld angenommen, dass diese am häufigsten ausgewählt werden würde. Dass es nicht so war, überraschte mich.

37 Prozent fragten sich, wie sie mit ihrer Eifersucht auf den eigentlichen Partner umgehen könnten. 33,3 Prozent wiederum zweifelten an den Erklärungen des Affärenpartners und fragten sich, ob sie wahr und damit glaubwürdig seien. Nur 22,2 Prozent wälzten sich mit der Frage, wie sie ihre Affäre am besten dazu bekämen, ihre offizielle Partnerschaft zu beenden, um mit ihnen zusammen zu sein. Auch ein überraschendes Ergebnis. Ich hatte vermutet, dass mehr oder minder *alle Geliebten* ihre Affärenpartner auch für eine Beziehung gewinnen wollten. 14,8 Prozent fragten sich hingegen selbst, ob sie ihre Beziehung für ihre Affäre verlassen sollten.

Dieselbe Prozentzahl wählte „Sonstiges“ als Antwort aus, wobei die Eingaben diese waren: Man fragte sich unter anderem, wann jemand wohl mehr wollen würde, als nur eine Affäre. Außerdem kämpften einige mit Moral und Gewissensbissen. Nur wenige hatten den Willen, die Affäre zu beenden, wussten aber nicht, wie. Weitere Personen fragten sich, warum Menschen „so etwas tun“. 7,4 Prozent hatten Probleme, ihre Affäre sicher zu verheimlichen.

Aufgrund dieser Antworten, der Umfrage folgenden Gespräche und E-Mails verfasste ich dieses Buch. Auch meine eigenen Erfahrungen als heimliche Geliebte, einstige Fremdgängerin und Betrogene nährten dieses Buch und seine Themen. Bei mir begann es mit einem harmlosen Seitensprung, der sich zu einer heimlichen Affäre entwickelte und in einer Dreiecksbeziehung endete, in der ich der verheimlichte Teil war – der Grund, wieso ich ihn nach jahrelangem Warten verlieb. Ich hatte meine offizielle Beziehung (für mich, uns und ihn) beendet, doch er war zu diesem Schritt nicht bereit.

Anfangs dachte ich noch, dass alles gut würde. Ich glaubte, dass er sich für mich entscheiden würde. Heute bereue ich, mich jemals darauf eingelassen zu haben. Bewusste und heimliche Affären sind wie russisches Roulette, ein verletzendes Spiel aus Macht und Ohnmacht, in dem keiner nachhaltig gewinnen kann. Was in den Jahren geschah, zerrüttete mich emotional und hinterließ so tiefe Wunden, dass ich es kaum in Worten ausdrücken kann. Eine Geliebte zu sein, ohne es zu wissen, und gleichzeitig die Betrogene zu sein, lehrte mich: Heimliche Affären, andauernde Seitensprünge und ungewollte Dreiecksbeziehungen haben für alle Seiten erhebliche emotionale Konsequenzen. Für persönliche Werte wie Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Vertrauen, Bedürfnisse wie Freiheit von Angst und ehrliche Momente der Liebe und: für die Zukunft des eigenen Liebeslebens.

Ich habe mich häufig gefragt, was in einem Menschen vor sich geht, wenn er mit voller Absicht seinen Partner oder seine Partnerin *über lange Zeit* betrügt. Ich kannte die Antwort auf meine einmalige Untreue. Aber mir fehlten die der anderen Fremdgänger, die es sich seit langer Zeit in Affären und Seitensprüngen bequem gemacht hatten. Ich meine keine „Unfälle“, sprich einen einmaligen Seitensprung. Affären sind sehr lange Verhältnisse, die zwangsläufig zu einer heimlichen Liebesbeziehung werden. Sie werden gezielt aufrechterhalten, um nicht nur mit einem Menschen zusammen zu sein, sondern mit mehreren, während sie alle Qualitäten genießen können. „Was für ein Mensch tut so etwas?“ hörte ich auch meine GesprächspartnerInnen immer wieder entsetzt fragen. *Fehlen diesen Menschen Skrupel? Ist es ihnen vollkommen egal, was die Menschen, die sie gerade verletzen, fühlen? Und falls diese Menschen in ihren Beziehungen leiden, warum bleiben sie dann in der Beziehung, statt sich zu trennen, so wie ich es tat? Fürchten sie sich insgeheim vor Verlust, Schuld, Alleinsein und Einsamkeit? Oder können sie sich „nur“ nicht entscheiden?*

Ein Mann sagte mir einst, dass er jederzeit fremdgehen würde, wenn sich ihm die Gelegenheit dazu böte, weil „es sein Leben sei“. Er konnte zwar nachvollziehen, dass es für die Männer und Frauen, mit denen er fremdging, eine weniger schöne Erfahrung war, aber das hielt ihn von nichts ab. Meine heutige Erfahrung zeigt, dass Menschen, die über eine lange Zeit heimlich fremdgehen, beschreibbare Herausforderungen erleben, wenn es darum geht, authentisch und ehrlich gegenüber sich selbst zu sein. Diese Barrieren übertragen sich auch auf ihre Beziehungen. Es fällt ihnen schwer, ihre Bedürfnisse gegenüber ihrem Partner auszudrücken und zu ihnen zu stehen, dazu, wer sie sind und was sie sich wünschen. Stattdessen beschuldigen sie ihren Partner (wenigstens heimlich) dafür, dass er ihre Ansprüche nicht erfüllen kann/will. Oder sie glauben das Recht zu haben, alles was sie in ihrer Beziehung nicht bekommen, von anderen einfordern zu dürfen, andere leiden zu lassen, weil sie ja immerhin auch leiden.

Natürlich gibt es Fremdgänger mit romantischen und ehrlichen Absichten, bei denen ein Seitensprung nicht „einfach so geschah“. Es gibt Menschen, die Untreue ehrlich behandeln, eine Affäre oder Beziehung beenden, sich reflektieren, (sich und anderen) reinen Wein einschenken und zu ihren Handlungen stehen. Sie wissen, dass sie ihr Leben am besten steuern, indem sie klare Entscheidungen treffen – für sich und alle Beteiligten.

Solltest du erfahren haben, dass du „nur“ eine heimliche Affäre bist, oder aber, dass der Mensch, in den du dich verliebt hast, eine feste Beziehung mit jemand anderen hat, bist auch du gezwungen, eine Entscheidung zu treffen. Bei dieser ist es absolut unerheblich, beinahe belanglos, was der Mensch, in den du dich verliebt hast, dich glauben lassen will. Diese Sicht auf die Dinge schürt (d)ein Opferbewusstsein und lässt deine Selbstwirksamkeit in den Keller sinken. Das trifft ebenso auf die betrogenen Partner zu: Auch sie müssen sich entscheiden.

Dabei könnte man meinen, und so wird es häufig gefordert, dass sich der Fremdgänger entscheiden müsse, nicht etwa die anderen Beteiligten. Doch Menschen, die neben ihrer offiziellen Beziehung noch eine heimliche Beziehung oder Affäre haben, wollen selten Ehrlichkeit – und deshalb auch keine ehrlichen Entscheidungen für oder gegen jemanden.

Doch eine heimliche Affäre ist bereits eine Form der Entscheidung. Fremdgänger fürchten Trennung. Sie wollen überwiegend eine zweite Option in ihrem Leben, die es ihnen ermöglicht, all das, was ihnen ihre offizielle Partnerschaft nicht gibt, woanders zu bekommen. Wie wir sehen werden, ist es für einige eine heimliche Wunderwaffe gegen das vermeintlich lieblose Leben. Für andere stellen Affären eine Rettung dar, die ihnen erlaubt, sich weniger wie ein Opfer der Umstände (ihres Lebens) zu fühlen. Für wiederum andere ist es eine Erlösung. Hinzukommt die gefürchtetste Variante: Affären als purer Spaß auf Kosten anderer. Das einzige, was heimliche Geliebte unter Kontrolle haben, ist, ob sie an diesem Spiel teilnehmen oder nicht.

Da nur die wenigsten Fremdgänger vollkommen gewissenlos sind, bringen wenigstens die Konsequenzen etwas Gleichgewicht ins Spiel. Sie verlieren entweder ihre Partner und ggf. Familie oder aber ihre Geliebten, die nicht selten zu ihren heimlichen Verbündeten im Kampf des (Liebes)Lebens wurden. Die Form der Abhängigkeit ist in meinen Augen beinahe höher, als die, die sich bei den Geliebten von ihren Affärenpartnern verzeichnen ließ.

Viele Affärenpartner sind aufgrund ihrer Abhängigkeit dementsprechend manipulative Charaktere. Sie glauben, sie könnten durch passive Aggression Kontrolle und Macht bewirken und so ihre Fehler entschuldigen. Was sie aber in ihren PartnerInnen, Kindern und den Geliebten anrichten, scheint zu schwer zu wiegen, um es an sich heranzulassen. Meine Affäre beispielsweise (und die Erzählungen meiner GesprächspartnerInnen zeigten ähnliche Ergebnisse) tat

alles, was möglich war, um unschuldig und fehlerfrei zu wirken. Er hielt Abstand, wenn die Situation wieder einmal enthüllt werden konnte. Er spielte den harmlosen, vernünftigen, erwachsenen, sanftmütigen und ehrlichen Partner. Er war das Opfer. In seinen Augen machte er alles richtig. Er stellte alles so hin, als sei es die Schuld seiner Freundin und/oder meine. Es war unsere „kranke“ Art, wenn wir misstrauisch wurden. Es folgten Jahre voller Lügen und Augenwischerei, die ich am liebsten vergessen hätte – bis ich beschloss, ein Buch darüber zu schreiben.

Nach meiner heimlichen Beziehung stellte ich mir diese drei Fragen: *Was war (mit) mir geschehen? Was war (mit) ihm geschehen? Was war (mit) ihr geschehen?* Ich stellte sie mir, weil ich durch diese Affäre so heftig mit der Nase in den Mist gedrückt worden war, dass ich händeringend nach verständlichen, friedvollen und akzeptierenden Antworten suchte. Ich wusste, dass ich diese nie finden würde, wenn ich bei dem Klassiker aller Erklärungen bliebe: „Er ist ein Arschloch! Ich bin völlig unschuldig.“

Also begab ich mich auf die Suche. Ich fragte mich vor allem: Was bringt einen Menschen, einen Mann, eine Frau, dazu, vorsätzlich verletzend zu sein? Wieso war ich in meinen Zwanzigern fremdgegangen? Wieso haben Menschen jahrelange Affären? Wieso nutzen einige Affären und Seitensprünge als heimliche Strafe und Waffe gegen den Partner? Wieso sprechen Partner nicht miteinander, gehen keine Kompromisse ein oder flüchten, so wie ich, als Ausweg in Affären, aus Angst sich zu trennen, aus Angst vor Beziehungen oder aus Angst, der Wahrheit ins Gesicht zu blicken? Wieso bleiben Menschen in destruktiven Beziehungen, die sie seelisch zerfetzen, psychisch krankmachen, emotional missbrauchen und für eine lange Zeit prägen werden?

Ich begann mit soziologischen Betrachtungen der FRAU, des MANNES, der Verwandlung innerhalb der letzten Jahre, machte weiter bei den Wunden der Kindheit und endete bei Verhaltensmustern: stiller Ärger,

Verachtung, offene Aggression, passive Aggression, emotionale Verletzungen und Nichtverfügbarkeit, Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit, aktive und passive Bindungsangst, dependente Beziehungen usw. Ich ließ mich zur Therapeutin ausbilden, las Hunderte Bücher und Erfahrungsberichte und sprach mit anderen Betroffenen (Betrogene, Beträgende). Ich entwickelte Typen. Ich konsumierte alles zu diesem Thema, was ich als nützlich empfand.

Bis ich es eines Tages verstand. Daraus entwickelte ich – um mich zu selbst heilen und auch anderen eine Erklärung geben zu können – dieses Buch.

Möge es dir helfen und dich dir näherbringen.

Janett Menzel

BEZIEHUNGEN: MYTHEN, VORURTEILE, SCHWÄCHEN UND IRRGLAUBEN

*„Das Leben ist bezaubernd.
Man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“*

Alexandre Dumas

Eine liebevolle, funktionierende Partnerschaft ist die Nummer eins auf der To-do-Liste eines jeden Menschen. Doch bringt eine solche Beziehung nicht nur rosarote Gefühle mit sich, was wir häufig erst bemerken, wenn die Verliebtheitsgefühle abebben. Eine Partnerschaft bedeutet ab da mindestens stete Verantwortung für sich selbst und den Partner zu übernehmen, Pflichten des Lebens zu erfüllen, gesund und gewaltfrei miteinander zu kommunizieren, auf den anderen Rücksicht zu nehmen und in guten und schlechten Zeiten zusammenzuhalten. Das Schlechte sind beispielsweise Krankheiten, schwierige existenzielle Umstände sowie Seitensprünge und Affären – oder die, die es lieber nicht gegeben hätte.

Es geschieht immer häufiger, dass einer der Partner den anderen beschuldigt, nicht genug zu lieben. Dem Partner wird die Verantwortung für die eigenen negativen Gefühle zugeschoben. Dabei müsste man selbst der erste Mensch sein, der für sein Seelenwohl und Lebensglück sorgt – und zwar ohne den Partner absichtlich zu verletzen oder bewusst einen weiteren Menschen mit in die eigene emotionale Lage zu ziehen. Eine Beziehung kann nur dann zukunftsfähig sein, wenn wir uns genauso lieben, wie den anderen, und den anderen genauso, wie uns.

Unglücklicherweise gehen viele Menschen davon aus, dass ein Partner dazu da sei, einen glücklich, zufrieden und erfüllt zu machen. Sie werden immer wieder mit ein- und demselben Problem konfrontiert: Ab einem bestimmten Punkt wird man sich in der Beziehung nicht ausreichend geliebt, verstanden, willkommen und geborgen fühlen. Entweder man geht dann fremd, beginnt eine Affäre, duldet oder trennt sich oder findet einen Weg, an sich und seinen Reaktionen zu arbeiten. Auch das Gegenteil, dass man sich zu sehr um sich selbst dreht, während man den Partner als Bestandteil seines Lebens völlig außer Acht lässt, ist heute einer der häufigsten Gründe, wieso Beziehungen zerbrechen und Ehen geschieden werden.

Paarforscher haben es sich in den letzten Jahren zur Aufgabe gemacht, herauszufinden, was eine zukunftsfähige Beziehung fördert – und was nicht. Nun finden erstmals Längsschnittstudien statt, die das Phänomen Liebe und Beziehung auf geheime Formeln untersuchen, die jeder anwenden kann. Dasselbe ließe sich auch für Affären durchführen. Nur sind Affären zwar Gang und Gebe in unserer Gesellschaft, aber noch immer problembehaftet, werden belächelt und verschwiegen. Wie Geheimbunde haben auch sie eine idealistische Veränderung als Ziel; Menschen opfern sich für sie und geben sich und ihr Leben vollständig für das Erreichen dieses (Beziehungs)Ziels hin und auf.

Jeder meint zu wissen und die Beweise zu haben, dass Affären keine Zukunftschancen hätten. Sie haben keinerlei Hoffnung, dass aus Affären eine gesunde Partnerschaft entstehen könne. Und tatsächlich hören wir nur sehr selten von gegenteiligen Geschichten, in denen der Mann seine Ehefrau und Kinder verließ, um zu seiner Geliebten zu ziehen. Frauen trennen sich hingegen sehr viel häufiger, wenn auch nicht immer. Selbst wenn wir von glücklich getrennten, ehemaligen Affären und heutigen Beziehungen hören, sympathisieren wir automatisch mit dem verlassenen Partner, der zerstörten Familie und den Scherben, für die

jemand die Verantwortung zu tragen hat. Dass dieser Jemand nicht der oder die Dritte im Bunde ist, sondern die Gefahr vom Fremdgänger ausging und auch vom offiziellen Partner anteilig bewirkt wurde, scheint eine zu unbequeme Wahrheit zu sein. Und leider, für heimliche Geliebte, trennen sich nicht alle Ehen und Partnerschaften, in denen jemand fremdgegangen ist.

Zum Erstaunen vieler Menschen sage ich immer wieder, dass Affären nicht nur Nachteile, sondern auch Vorteile haben. Sie gehen leider im Schmerz, Hoffen und Warten der Geliebten vielfach unter. Sie begünstigen, dass mindestens ein Teil leiden wird – und das scheint vermehrt der oder die Geliebte zu sein. Nur die Geliebten, die mit geradem Rücken dazu stehen, dass sie keine Beziehung möchten, stimmen mir oft nickend zu. Sie wissen, dass ihnen eine Affäre viel Negatives einer Beziehung erspart. Sie wissen, dass einige Affären länger halten, als Beziehungen und Ehen. Sie sind sich der untrüglichen Wahrheit bewusst, dass Affären mehr als nur einmal eine Ehe oder Partnerschaft vor dem Zerschlagen gerettet haben. Sie haben die Entscheidung gewählt, lieber die oder der Geliebte im großen Spiel des Lebens zu sein, als der betrogene, verlassene oder sich trennende Partner. Doch die meisten mussten einen langen und schmerzhaften Prozess durchlaufen, um diese Vorteile einer Affäre für sich und ihr Leben nutzbar und genießbar zu machen.

Aber auch sie waren einst die, die litten und warteten. Auch sie waren zu oft bereit, alles zu tun, um den begehrten Menschen für sich zu gewinnen. Wen man nicht oder nur schwer haben kann, der hat psychologisch gesehen einen höheren Wert, als leicht zugängliche PartnerInnen. Je mehr man kämpfen muss, umso wertvoller und vielsagender ist der Gewinn. Denn in unserer Gesellschaft folgen wir dem Prinzip des Erfolgs durch Leistung; besonders beim Thema Liebe. Die meisten Bemühungen nehmen wir nur noch auf uns, weil wir uns dadurch ein ersehntes Ergebnis als Belohnung erhoffen. Dieses Ergebnis ist der ultimative

Beweis dafür, dass wir es verdient haben: und zwar nur wir. Exklusive Anerkennung unserer Leistungen und Erfolge rechnet die Gesellschaft hoch an, wohingegen Misserfolge aufgrund mangelnder Leistung mit Abwertung und Ausschluss geahndet werden. Schaffen es Geliebte nicht, ihre heimliche Affäre dazu zu bewegen, den offiziellen Partner für sie zu verlassen, haben sie versagt. Die psychischen Konsequenzen, denen sie ausgesetzt sind, sollten als Last bereits ausreichen. Leider erfährt man von Freunden und Bekannten nur wenig Rückhalt, wenn es dazu kommt: *Aber das war doch klar! Jetzt sei nicht traurig. Das hättest du doch vorher wissen müssen!* Zwar zeigen viele Statistiken, dass nur die wenigsten Personen ihre offizielle Beziehung für die Affäre beenden. Doch müssen diese Zahlen in meinen Augen grundsätzlich differenziert betrachtet werden, da sich die Umfragen um das Thema Beziehung und Untreue respektive Fremdgänger und ihre Motive drehten, aber nicht um Affären, Geliebte und ihre Chancen. Also nein: Man hätte es nicht früher wissen können (außer, der Affärenpartner wies ausdrücklich und mehrfach darauf hin).

Wer eine Affäre hat, geht unweigerlich das Risiko ein, zu scheitern, so wie jeder andere Mensch, der sich von Affären fernhält, aber dafür eine Beziehung sucht oder führt. Auch in Beziehungen trägt man dieses Risiko. Leider sagen da die wenigsten, dass das Scheitern ja im Vorfeld abzusehen war und man nicht so traurig sein sollte. Denn Beziehungen sind in den Köpfen gesellschaftskonformer Menschen „Arbeit“, während Affären nur Spaß, Illusion, Luft und Liebe seien und so gar keine Bemühungen erfordern würden.

Eben aufgrund dieser trügerischen Interpretationen, Bewertungen und Stigmata haben es Geliebte heimlicher Affären nicht leicht. Sie müssen entweder lernen, nur das Gute in der Affäre zu sehen, aus der vielleicht oder vielleicht auch nicht eine Beziehung entstehen wird(, während sie keinerlei Erwartungen hegen dürfen). Oder sie erkennen für sich, dass eine Affäre – heimlich oder nicht – eine unpassende Beziehungsform für sie ist. Fernbeziehungen,

polyamoröse und offene Beziehungen, Freundschaft mit Sex, eingetragene Lebensgemeinschaften oder eheähnliche Partnerschaften und Ehen sind weitere gängige Beziehungsmodelle.

An dieser Stelle haken Geliebte meist aus einem sich schützen wollenden, falschen Schuldbewusstsein ein: „Ich wollte nie eine Affäre, ich wollte immer eine Beziehung. Aber ich habe mich in eine Person verliebt, die gebunden ist. *Jetzt kann ich nichts mehr tun, weil meine Gefühle stärker sind als mein Verstand.*“ Die Gefühlsintensität, tiefe Verbundenheit, Sehnsucht und Liebe mögen zweifelsohne stimmen. Ich war selbst eine jahrelange, heimliche Geliebte. Ich fand mich auch nach meiner ersten Affäre überraschenderweise wiederholt bei vergebenen Männern wieder, ohne es vorher zu wissen. Und bei allen hatte ich diese Gefühle und Ängste. Doch eben aufgrund meiner eigenen Erfahrung weiß ich, was die obigen Sätze tatsächlich bedeuten: „Meine Affäre hat mich in der Hand. Jetzt muss ich warten und hoffen, dass sich der geliebte Mensch für mich entscheidet. Nur er bestimmt darüber, ob meine Zukunft glücklich oder unglücklich, mit Liebe erfüllt oder lieblos sein wird. Diesem Menschen gehört mein Herz. *Dieser Mensch entscheidet, ob ich lache oder weine.*“

Genau das stimmt eben nicht. Deshalb stehen heimliche Geliebte vor einer weiteren Herausforderung: Um eine Beziehung zu haben bzw. zu „bekommen“, um Teil des offiziellen Wertesystems der Gesellschaft zu sein, müssen sie sich oft gegen Liebe und für eine Partnerschaft entscheiden. Doch eine Partnerschaft zu haben, bedeutet nicht zwangsläufig, dass sie auch von beiden Partnern erfüllt und liebevoll erlebt wird. Wir alle kennen solche Beziehungen, in denen mindestens ein Partner nur noch *anwesend* ist, während der andere sich einbringt, um die Beziehung aufrechtzuerhalten. Es sind Partnerschaften, in denen beide nur noch nebeneinander her leben, um nicht allein zu sein. Sie scheuen es, mit der Partnersuche von vorn beginnen zu müssen – und eventuell mehrfach zu scheitern,

bis sie einen Menschen gefunden haben, der zu ihnen passt und zu dem sie passen.

Die zwei Typen heimlicher Geliebter

Beim Thema Beziehung oder Liebe spalten sich deshalb nicht nur bei den Affärenpartnern/Fremdgängern, sondern auch bei den heimlichen Geliebten die Lager: Ich stellte fest, dass die Angst davor, dass die Liebe in einer Beziehung abstarb und eine neue, eigene Form annahm, groß war. Sie empfanden die neue Form der Liebe, die auf Vertrautheit, Zusammenhalt, emotionale Sicherheit, charakterliche Gleichheit, gegenseitige, geteilte Verantwortung und geteilte Pflichten (z. B. für die Familie) sowie geregelte Tagesabläufe fußte – weg von Mann und Frau und hin zu Mensch und Mensch – weniger erfüllend für sie war. Bei dieser Form der Liebe erhielten sie zu wenig wertschätzende Anerkennung, Zuwendung und Sicherheit. Sie stellten ihre Wertschätzung infrage und gaben ihrer Interpretation individuelle Gründe. Es gab nichts mehr zu gewinnen; es galt nur noch zu funktionieren: in den schlechten Zeiten erhalten zu bleiben und das selbstverständlich, beizeiten leer, allein, einsam oder zutiefst gelangweilt, überfordert oder anderweitig unbefriedigend. Sie erlebten diese Liebe als eine, in der sie nicht mehr mit dem Herzen gebraucht und gewollt waren und sich daher weniger geliebt fühlten. Was sie in Wahrheit suchten und deshalb sehr viel attraktiver erschien, war die ewige, leichte, nichts fordernde, sonnige und rosarote Liebe, die wir alle als Verliebtheit kennen. Und von der Affären leben.

Kaum jemand verzichtet freiwillig auf Liebe. Aus diesem Grund suchten viele nach einer Möglichkeit, die ihnen das Gefühl der ewig leichten Liebe garantiert. Weil diese Liebe ihnen immer gibt, wonach sie sich sehnen, hielten sie sie so lange wie möglich fest. Eine Affäre ermöglicht diese Liebe. Somit entschieden sich viele heimliche Geliebte, die

bewusst nur eine Affäre wollten, zwar für Liebe, aber gegen eine Beziehung. Statt einer Lebensgemeinschaft, wählten sie eine Liebesgemeinschaft.ⁱⁱ Dass das nicht schmerzfrei geschah, ist hoffentlich selbstverständlich. Sie mussten sich in ihrer heimlichen Affäre neu erkennen, selbst wahrhaftiger kennenlernen und beschlossen daraufhin eine Kehrtwende in ihrem bisherigen Liebesleben.

Das zweite Lager brauchte beides, um Sinn und emotionale Sicherheit zu verspüren. Sie suchten Liebe, Gemeinschaft und Geborgenheit – exklusiv und beständig. Der Gedanke, entweder nur Liebe oder nur eine Beziehung ohne Liebe zu haben, war genauso angstbesetzt, wie der Gedanke, den Affärenpartner teilen zu müssen. Es raubte ihnen ein Stück Selbstbestimmung ihrer Zukunft, ihn in seiner Entscheidung nicht beeinflussen zu können. So blieben ihre Träume unerfüllt, während ihre Sehnsucht nach Geborgenheit zu Groll wurde.

Aus der anfänglichen Liebe, die auch Hoffnung für die Verwirklichung ihrer Pläne innehatte, wurde von Tag zu Tag psychisches Leid, körperlicher Schmerz – bei manchen bis hin zu Hass. Davor machten sich Frust, Angst, Depressionen, Aggressionen und Manipulationen breit. Sie sollten die unerwiderten Gefühle, unter denen sie litten, abwehren und das vermeintlich unweigerliche Ende hinauszögern. Viele von ihnen bemühten sich bis ans Ende ihrer Kräfte, um in der heimlichen Affäre bleiben zu können. Sie glaubten bis zum Schluss, auch wenn sie innerlich bereits wussten, welches Ende nahen würde. Ab einem individuellen Zeitpunkt bemerkten sie, dass sie nicht weiter stehenbleiben konnten. Es wurde unmöglich, die heimliche Affäre weiterzuführen, wenn sie nirgends hinführen würde, wo sie sich selbst in ihrer Zukunft sahen: in einer verlässlichen und festen, liebevollen Beziehung, die sowohl emotionale, als auch existenzielle Sicherheiten, gepaart mit Treue und Exklusivität, garantierte. Die aufgezwungene Stagnation, weil die Affärenpartner ihren eigentlichen Partner nicht verlassen wollten, brachte vielen

von ihnen seelische Ungleichgewichte, die nicht selten tiefe Wunden verursachten. Sie konnten die Liebesgefühle und Vorteile einer Affäre nicht länger schätzen; die Nachteile überwogen und erdrückten die positiven Gefühle.

Die Werte und Bedürfnisse des Affärenpartners stimmten mit ihren eigenen nicht mehr überein, als ihnen klar wurde, dass sie auf ihre Zukunftspläne verzichten müssten. Sie empfanden es als Scheitern und Selbstverlust. Um ihrem Leben den nötigen Respekt zu zollen und sich verwirklichen zu können, beendeten sie ihre heimliche Affäre.

Es gab – wie überall im Leben – auch Mischformen im Erleben der heimlichen Affäre. So hatten viele zuerst den Schmerz und die Hoffnungslosigkeit ertragen, bevor sie sich dazu entschieden, ihre Ansichten zu Liebe und Beziehung grundlegend zu ändern.

Der letzten Gruppe heimlicher Geliebter wurde die Entscheidung über die eigene Entwicklung abgenommen: Ihre Affärenpartner trennten sich von ihnen, noch bevor sie die Möglichkeit hatten, selbst aktiv zu werden.

STATIONEN EINER AFFÄRE

„Erst wenn man stolpert, achtet man auf den Weg.“

Spruchwort

Es knisterte wie loderndes Feuer, das Herz klopfte wild, die Hände waren feucht vor Aufregung und die Stimme zitterte. Man konnte kaum das nächste Treffen abwarten, lag abends mit nur Sehnsucht im Kopf im Bett, dachte sich zum anderen hin und stellte sich die vielen Berührungen vor, die innigen Küsse, die Geborgenheit, die Intimität, der Klang der Stimme, die tiefe Zufriedenheit. So schilderte mir Janine den Anfang ihrer Affäre mit Christian. „Wie Magie.“

Sie lernten sich im Job kennen: Janine half als Studentin aus und Christian hatte eine hohe Position inne, verhielt sich aber wie ein Kollege. Trotz des massiven Altersunterschiedes von 17 Jahren wirkten sie wie Magneten aufeinander. Es begann mit verstohlenen Blicken, kleinen Gefälligkeiten und viel Liebenswürdigkeit. Berufliche Treffen wurden in die Länge gezogen, Telefonate unter einem Vorwand geführt, nur um miteinander sprechen zu können. Im Gegensatz zu allen anderen Kollegen durfte Janine bis spät in den Abend anrufen, falls sie eine Frage hatte. Sie stand jeden Morgen eine Stunde früher auf, um sich extra schön anzuziehen und zurechtzumachen – für ihn. Sie wusste, dass er seit mehr als zehn Jahren verheiratet war und mit seiner Ehefrau zwei gemeinsame Kinder hatte. Eine Kollegin hatte ihr davon erzählt. Von ihr erfuhr sie auch, dass Christian für kurze Liebschaften am Arbeitsplatz bekannt war. Janines Vorgängerin war aus diesem Grund aus der Firma ausgeschieden. Denn: Christians Kinder waren zwölf und neun Jahre alt – zu jung, um keine Wunden

durch eine Scheidung davonzutragen. Das war der (angebliche) Grund, der die Affäre scheitern ließ.

Doch bei Janine und Christian schien alles anders. Die Anziehung und Sehnsucht waren stärker als alles, was sie je zuvor gefühlt hatte. Aller Warnungen zum Trotz suchte sie weiter Christians Nähe und verbrachte mehr Zeit auf Arbeit, als nötig. Christian wiederum bevorzugte Janine vor allen anderen und ermöglichte ihr einige Vorzüge, die er anderen verwehrte.

An einem Abend im Spätherbst saßen beide als Letzte im Büro und besprachen ein Projekt. Es dauerte nicht lang, bis er ihr nach einem langen, intensiven Blick offenbarte, dass er sie mochte, aber verheiratet und Vater zweier Kinder war. Wie sie mir später erzählte, entschied in diesem Augenblick allein ihre Intuition über das, was dann geschah. „Ich hatte einfach ein gutes Gefühl bei ihm!“ begründete sie. Er lehnte sich in seinem Schreibtischstuhl zurück und forderte Janine auf, zu ihm zu kommen. Mit rasenden Herzen stand sie von ihrem Stuhl auf und ging zu ihm. Er nahm sie in die Arme, streichelte über ihr Haar und schaute ihr tief in die Augen, bevor er sie küsste. Noch am selben Abend schliefen sie miteinander.

Nach diesem Abend lebten beide wie auf Wolke Sieben. Jedes Treffen erschien intensiver, romantischer, schicksalsträchtiger, erfüllender und liebevoller, als das zuvor. Sie trafen sich so oft sie konnten, schickten heimliche Nachrichten, warteten innerlich sekundlich auf ein Zeichen des anderen. Christian stahl sich von Zuhause weg, wann immer er konnte. Er arrangierte angebliche berufliche Treffen, nur um Janine sehen zu können. Sie verbrachten jede freie Minute miteinander, „als wären es unsere letzten“. Seine Ehe war nach eigenen Aussagen tot – langweilig und nur noch funktionell. Bislang hätte er keine Frau getroffen, für die er seine Frau und Kinder verlassen wollte. Sie war eine gute Mutter, als Partner hätten sie sich aber nichts mehr zu sagen. Doch er liebte seine Kinder und wollte sie nicht verletzen. Er ließ Janine glauben, dass sie die Richtige sei.

Sie wiederum ließ ihm Zeit und wollte ihn aus Angst vor Konflikten zu nichts drängen. Sie hielt es für einen Segen, einen Mann gefunden zu haben, den sie liebte, während sie die volle Freiheit eines Singles genoss. Die ersten Abende, Nächte und Wochenenden ohne Christian waren zwar eine Herausforderung gewesen, aber sie war zu verliebt, um der Realität ins Auge zu blicken. Stattdessen freute sie sich jeden Sonntagabend darauf, ihn schon am nächsten Morgen wiederzusehen. Anfangs.

Immer öfter schlichen sich unmerklich böse Fantasien darüber, ob Christians Geschichte über seine tote Ehe wahr war, ein. „Ich stellte mir vor, wie er seine Ehefrau beim Abendessen an der Hand berühren würde, wie er gemeinsam am Samstagvormittag mit ihr Einkaufen fuhr, wie er seine Kinder ins Bett brachte, um sich danach ins Ehebett schlafen zu legen.“ Würde er seiner Frau einen Gute-Nacht-Kuss geben? Würde er mit ihr schlafen, wenn sie es wollte? Würde er sich gefallen lassen, von ihr umarmt und geküsst zu werden? Sie konnte die bohrenden Fragen mehr oder minder gut verdrängen. Bis Weihnachten vor der Tür stand. Der Gedanke daran, das Fest der Liebe ohne Christian verbringen zu müssen, wurde für Janine unerträglich. Ihr war zwar bewusst, dass auch er sich vor seiner Ehefrau und seinen Kindern verstellen musste. Doch wie tot könnte eine Ehe sein, ohne dass der andere Partner eine heimliche Affäre bemerken würde? Oder wusste seine Ehefrau von Christians Liebschaften? All diese Fragen schossen Janine Tag für Tag durch den Kopf.

Ihr Weihnachtsfest verbrachte sie gespielt fröhlich, hinter vielen Sorgen und Tränen darüber, dass Christian bei einer anderen Frau war und nicht bei ihr. Janine fühlte sich zutiefst einsam.

Die Kehrseite einer jeden heimlichen Affäre hatte sie eingeholt: Urlaube, Feiertage und Geburtstage, die man getrennt voneinander verbringt; Wochenenden, an denen man sich, wenn überhaupt, nur auf ein oder zwei Stunden treffen kann. Beieinander übernachten? Ausgeschlossen.

Gemeinsame, entspannte Wochenendtrips? Nur mit vielen Lügen. Fotos auf Facebook? Nein. Die Eltern, Freunde und Kinder kennenlernen? Nein. Wenn es nicht sofort ausschließlich um Sex geht, so läuft es im Weiteren darauf hinaus.

Janines und Christians Treffen waren mehr und mehr solche Sextreffen geworden. Hin und wieder gab es einige Worte, wie es gerade so im Leben lief, was alles schlecht war, wie sehr man sich vermisst hatte, eine E-Mail oder SMS danach, wie schön es wieder war. Im Büro wurde ihr Umgang normaler und weniger herzlich, der Kontakt immer seltener. Ihre Affäre begann, alltäglicher zu werden.

Janine beschloss, mit Christian über ihre Ängste zu sprechen. Beide hatten einvernehmlich nach nur wenigen Wochen die Abmachung getroffen, dass sie sich nach Arbeitsschluss nicht mehr telefonisch bei ihm melden sollte. Seiner Frau würde sonst schnell auffallen, dass sie mehr, als nur Kollegen, waren. E-Mailkontakt war erlaubt. Wann er seine E-Mails abrief und ihr antwortete, entschied er je nach Situation Zuhause. Einige Geliebte berichteten, dass die Betrügenden von einer heimlichen E-Mailadresse schrieben. Es gibt sogar Männer und Frauen, die sich wegen ihrer Affäre Zweithandys mit separaten Telefonnummern besorgen und es gut versteckt im Auto oder im Büro liegen haben. Das erfuhr Janine, als sie im Internet nach Gleichgesinnten suchte.

Doch Christian versicherte ihr, dass sie sich keine Gedanken machen bräuchte. Seine Ehefrau und er würden schon seit Jahren nicht mehr miteinander schlafen. Unter Freunden und Bekannten würden sie nur das glückliche Ehepaar spielen, die heile Familie. Doch im Hintergrund hätte sie der Alltag eingeholt und alle Gefühle, die sie einst füreinander hatten, wären verschwunden. Aber Janines Ängste wurden nicht weniger. Immer öfter sprach sie Christian auf die Zukunft an. Immer mehr drängten sich ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund: Sie wünschte sich eine eigene Familie, gemeinsame Jahresurlaube und

schöne Stunden zu Feiertagen und Geburtstagen. Sie wollte an seinem Leben teilhaben und vor allem wollte sie, dass er sie teilhaben ließ. Als Janine nicht von allein mit ihren Forderungen aufhörte, beteuerte Christian, dass er seine Ehefrau verlassen würde. Aber er bräuchte etwas Zeit. Sie müsse ihm bis dahin nur vertrauen. Er könne ausschließlich an Janine denken und an die gemeinsamen Stunden, den tollen Sex, die vielen intimen Gespräche, ihren Geruch, ihre Haut. Niemand würde ihn so verstehen, wie sie. Bei ihr könne er sich ganz fallen lassen und sich fühlen. Seine Ehefrau aber? Zu viel Alltag, zu wenig Feuer, keine Zukunft. Zu vieles sei schon kaputt. Da ließe sich nichts mehr retten. Doch Christian beharrte darauf, dass es nicht der richtige Zeitpunkt wäre, sich scheiden zu lassen. Er würde stattdessen versuchen, einen Weg zu finden, Janine mehr an seinem Leben teilhaben zu lassen.

Und den fand er: als Kindermädchen und Nachhilflehrerin für seine Kinder. Janine machte fortan früher im Büro Schluss und ging danach zu Christian nach Hause, holte die Kinder vom Gitarrenunterricht oder Sport ab, betreute sie bei ihren Hausaufgaben und unterhielt sich mit seiner Ehefrau. Zu ihrem Erstaunen war sie eine sehr nette, erfolgreiche Frau. Janine fand sie herzlich und hingebungsvoll. Wenn sie über Christian sprach, schien es Janine, als würde sie ihn lieben und nichts vermuten.

Janines neue Rolle in Christians Familie festigte sich so sehr, dass sie an Geburtstagen und sogar an Feiertagen bei gemeinsamen Familienausflügen dabei sein durfte. Doch mit ansehen zu müssen, dass sie nur die heimliche Geliebte war, die ihre Liebe vor Christians Familie nicht zeigen durfte, lastete schwer auf ihr. Christian tat vor seiner Familie so, als wäre nichts zwischen Janine und ihm. Jede gemeinsame Minute barg eine Verletzung. Janines Freunde schüttelten schon seit geraumer Zeit nur den Kopf und rieten ihr, sich zu trennen. Doch Janine konnte nicht loslassen. Sie wollte die Hoffnung, eines Tages Christian ganz für sich allein zu haben, nicht aufgeben. All die Jahre,

die sie in ihre Beziehung investiert hatte, wären umsonst. Die Angst, nach der Trennung von Christian ohne Job und allein zurückzubleiben, lähmte sie.

Eines Abends dachte sie darüber nach, Christians Ehefrau ihre heimliche Affäre zu gestehen. Sie wusste, welche Auswirkungen das haben würde. Doch die Hoffnung auf ihren Sieg wog schwerer. Als Christian von ihren Plänen erfuhr, rastete er aus und trennte sich augenblicklich von ihr. Bitterböse Drohungen und überaus verletzendende Worte folgten per E-Mail. Seine eigene Angst, aufzufliegen und seine Familie zu verlieren, war plötzlich größer, als die Gefühle, die er für Janine hatte. Im Büro behandelte er sie fortan wie Luft und ließ sie absichtlich Überstunden schieben, sodass sie mit seinen Kindern kaum mehr Zeit verbringen konnte. Kurze Zeit später sagte er ihr, dass er sie für seine Kinder nicht mehr bräuchte.

Janines Rachefantasien wurden stärker. Sie überlegte sich Schritt für Schritt, wie sie seiner Ehefrau von seinem zweiten Gesicht erzählen konnte. Sie wollte ihren Schmerz teilen. „Wenn er nicht mir gehören konnte, dann sollte er niemandem gehören“, dachte sie. Sie verfiel sogar dem Gedanken, dass seine Ehefrau so einen Mann nicht verdient hätte. So konnte Janine vor sich rechtfertigen, dass ihre Ehrlichkeit und Verletzung eventuell eine Ehe und Familie zerbrechen würde.

Doch dieser Schritt war nicht nötig. Christians Ehefrau wurde eines Tages wegen seiner anhaltenden schlechten Laune und vielen versteckten SMS, Anrufen und E-Mails misstrauisch. Drei SMS und einige E-Mails genühten, um die Wahrheit herauszufinden.

Andere Partner schnüffeln in der Jackentasche oder der Kreditkartenabrechnung, rufen bei dem Handyprovider ihres Partners an und lassen sich Einzelverbindungsübersichten schicken, schreiben sich alle Telefonnummern aus der Anrufliste des Handys ab, während ihr Partner duscht oder wenn er eingeschlafen ist. Wiederum andere folgen ihren Partnern, setzen Detektive

ein oder rufen die Affäre an. Sie sprechen mit den Geliebten, lassen sich reinen Wein einschenken oder legen sie lahm, belügen sie oder tun alles, um sie aus dem Weg zu räumen.

Menschen können unheimlich kreativ sein, wenn es um Wettbewerb, Rache und Vermeidung eines Verlustes geht. Ich habe die verrücktesten Geschichten der verrücktesten Unternehmungen betrogener Partner gehört, die ihren betrügerischen Männern und Frauen auf die Spur gekommen sind oder es zumindest wollten. Es ging immer um Stolz, Platzen von Illusionen, Zerstörung des Status quo, missbrauchtem Vertrauen, Beziehungswerte und Beziehungsideale, Minderwertigkeitsgefühle, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Es ging um drohende Zusammenbrüche finanzieller und existentieller Nährböden, um Zerstörung der Familie, um Selbstwirksamkeit und ... um Wut, Verletzung und Kränkung des Selbstwertes. Um die heimliche Affäre zu finden, sie zu identifizieren, zu wissen, wer die Person ist und wie sie aussieht, Rechtfertigungen einzuholen und Aggressionen freizulassen, setzen viele betrogene Partner beinahe alles daran, um die heimliche Liebe zu finden.

Viele Geliebte, die den Wunsch hegen, mit ihrer Affäre eine gemeinsame Zukunft aufzubauen, verlieren sich in dem Gedanken, dass es unweigerlich zu einer Trennung vom offiziellen Partner käme, wenn dieser es herausfände. Doch das entspricht nur in den seltensten Fällen der Realität. Die meisten betrogenen Partner bleiben: einige aus rein vernünftigen Gründen, wie dem Erhalt der Familie, andere wiederum aus Angst.

Christians Ehefrau trennte sich ebenfalls nicht. Sie ließ Janine über Christian wissen, dass sie sich von nun an von ihrer Familie und ihrem Mann fernhalten solle. Täte sie das nicht, würde sie Anzeige erstatten. Janine war am Boden zerstört. All ihre Hoffnungen platzten wie eine Seifenblase. Sie kündigte ihren Job und zog nach wenigen Monaten aus der erinnerungslastigen Stadt fort. Bis heute bereut sie, „so

naiv und blind“ gewesen zu sein. Eine heimliche Affäre hatte sie seitdem nie wieder. Die Ausrede „Er liebt seine Frau nicht mehr. Es ist schon lange aus. Er bleibt nur noch wegen den Kindern...ja klar“ kann sie heute nur noch belächeln.

Ich fragte sie, ob sie glaube, dass er seine Frau noch verlassen hätte, wenn sie weiterhin still und abwartend geblieben wäre. Sie wusste es nicht, aber war sich sicher, dass sie selbst keine Minute länger durchgehalten hätte. „Irgendwann ist die Grenze einfach erreicht.“

„Glaubst du, er hat das mit all seinen Liebschaften so gemacht?“

„Ich bezweifle, dass er die anderen so nah an sein richtiges Leben ließ, allein schon wegen seinen Kindern. Aber beim Rest bin ich mir sicher, dass es nur Ausreden waren, um mich nicht zu verlieren.“

WIESO MÄNNER UND FRAUEN FREMDGEHEN

*„Die Geschichte kennt mehr Vorbilder
von treuen Hunden
denn von treuen Menschen.“*

Alexander Pope

Dieses Kapitel fiel mir am schwersten zu schreiben, weil es unliebsame und verletzende Wahrheiten preisgibt. Geliebte wollen gern glauben, dass ihre Affäre auf großer und intensiver, verheißungsvoller Liebe fußt. Sie wehren sich bei dem Gedanken, dass es hauptsächlich erotische Attraktion und erotische Kompatibilität sein könnte, die sie zusammenbringen und -halten. Sie verabscheuen jeden Impuls, der echte Liebe und Bedeutung anzweifelt. Doch es ist schwer, in die Köpfe der Menschen hineinzuschauen, und noch schwerer, einmal begonnen, zu zweifeln, ihnen ihre tiefen Gefühle zu glauben, wenn sie doch nicht für eine offizielle Beziehung ausreichen.

Die Detektei A Plus listet auf ihrer Websiteⁱⁱⁱ 55 Gründe, weshalb Frauen und Männer fremdgehen. Ihrer Erfahrung nach gibt es nicht nur die eine rosarote Ursache, dass man sich in jemand anderen verliebt. Vielmehr erscheinen Legitimationen aller Art, ob allgemein hin vernünftig oder individuell zweifelhaft, Menschen dazu zu „verleiten“, untreu zu werden. Unter ihnen finden sich natürlich auch solche, die auf Gedankenlosigkeit und Egozentrik schließen lassen.

Einige Menschen gaben an, sie wären so umschwärmt worden, dass sie nicht anders konnten, und schlussendlich nachgaben. Andere wiederum wären überrumpelt worden und hätten dem Reiz des Verbotenen und der

Aufmerksamkeit nicht widerstehen können. Wiederum andere begründeten ihre Untreue mit ihrem großen Sexualtrieb; ihre Hormone wären schuld gewesen; sie konnten sie nicht kontrollieren. Auch der Gedanke, dass eine ewig dauernde Beziehung dazu führe, dass man etwas im Leben verpasse, wurde als Grund genannt. Die altbekannte Aussage, man hätte einfach nur zu tief ins Glas geschaut, ist ebenso dabei. Auch allein nur die Option zur Untreue gehabt zu haben, schien einigen genauso auszureichen, wie der Wunsch und Drang nach Abwechslung, einem guten Selbstwertgefühl und dem schmeichelnden Selbstbewusstsein. Untreue schien all das zu fördern.

Besonders interessant sind die Begründungen, die eine Unzufriedenheit, Überdruß und Angst in Bezug auf die Partnerschaft zeigen: Krisen, stete Streitigkeiten, Unsicherheit gegenüber den Liebesgefühlen für den Partner, sexuelle Unzufriedenheit, Lust auf einen neuen Partner und neue Techniken, Unlust des Partners, verschiedene Auffassungen bezüglich Monogamie und Treue, Einsamkeit, Frust über das langweilige Beziehungsleben, mangelnde Aufmerksamkeit, erhoffte Zuwendung des Partners nach der Untreue, um nicht mehr selbstverständlich zu sein, Rache wegen der Untreue des Partners, und: Man brauchte einen Grund, um seine Beziehung zu beenden.

Doch auch eher ambivalente Aussagen wie „Mein Partner ist nicht mehr attraktiv für mich.“, „Ich wollte Spaß.“, „Ich wollte einfach meinen Marktwert testen.“, ein erreichtes Ziel zelebrieren, mich mit Sex bei jemandem bedanken, auf der Karriereleiter aufsteigen, reich und berühmt werden, wurden als Begründung für Untreue erfasst. Weniger selten gehörte Ursachen, wie „Mein Partner ist beruflich viel unterwegs.“ sowie der Klassiker, „Es ist einfach passiert.“ runden die Liste der Argumentationen ab.

Lieben Fremdgänger ihre Partner nicht (mehr)?

Das jedenfalls wäre eine logische Schlussfolgerung. Eine 2008 durchgeführte Studie des Focus lieferte die Antwort – und erstaunliche Ergebnisse. Der Psychologe Ragnar Beer hatte im Rahmen des Projekts „Theratak“, durchgeführt an der Göttinger Georg-August-Universität, 2600 heterosexuelle Personen für die Seitensprung-Studie interviewt. Sie konzentrierte sich dabei nicht auf ein Geschlecht, sondern umfasste Frauen und Männer. Mehr als 80 Prozent gaben zu, dass sie fremdgegangen waren, obwohl sie ihren Partner liebten. Sie sagten ebenfalls, das ihnen Treue gegenüber ihrem Partner durchaus wichtig wäre und sie sich diese Treue auch von ihrem Partner wünschten. Beer fand jedoch heraus, dass vier von fünf Fremdgängern in ihrer Beziehung sexuell nicht zufrieden waren. Das gaben 85 Prozent aller Frauen und 79 Prozent der Männer an.

Die Studie enthüllte außerdem, dass nur eine sehr geringe Prozentzahl, nämlich 12 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer, offen waren für einen One-Night-Stand. Die verbleibenden Prozente bevorzugten eine Affäre, wobei diese bei 60 Prozent mindestens einen Monat andauerte. Die Hälfte der Affärenliebhaber gestand eine Affäre, die mindestens ein halbes Jahr währte.

Interessanterweise sind nach dieser Studie die meisten Fremdgänger nicht zum ersten Mal untreu gewesen. Für lediglich 49 Prozent der Männer und 55 Prozent der Frauen geschah es zum ersten Mal in der aktuellen Partnerschaft. Für 17 Prozent der Männer war es das zweite Mal; 22 Prozent waren bereits mehrfach untreu gewesen. 15 Prozent der Frauen ging es genauso, während es für 20 Prozent der Frauen die zweite Untreue war und für 10 Prozent sogar die dritte.^{iv}