

## Nach dem Seite

**PAARE** Die Beziehung gerät durch das Frem  
Ein endgültiges Aus für die Liebe muss das

VON SABINE MEUTER

**WENDELSTEIN/DPA** - Es ist, als wenn einem der Boden unter den Füßen weggerissen würde. Alles ist dahin: Das denken viele in der anfänglichen Schockphase, wenn der Partner einen Seitensprung gesteht. In der Partnerschaft herrscht der emotionale Ausnahmezustand.

Beide, auch der Fremdgeher, haben an Werte wie Treue geglaubt – und sehen nun tiefe Risse in ihrer Beziehung. In solchen Momenten neigt vor allem der Betrogene zu überhasteten Entschlüssen. Doch auch wenn der impulsive Wunsch nach einer sofortigen Trennung menschlich nachvollziehbar ist, sollte ein solcher Schritt mit Bedacht erfolgen. „Die Frage, ob die Beziehung noch eine Chance hat oder nicht, lässt sich zuverlässig ohnehin erst zu einem viel späteren Zeitpunkt beantworten“, sagt Karin Kutz. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie in Wendelstein (Bayern).

Seriöse Zahlen zum Thema Seitensprung gibt es nicht. „An den Nutzerzahlen von Seitensprung-Portalen und Dating-Apps ist aber erkennbar, dass das Phänomen weit verbreitet ist“, erklärt Christoph Joseph Ahlers. Er ist Klinischer Sexualpsychologe in Berlin. Ähnlich wie Ahlers äußert sich Ina Graff, Paar- und Sexualberaterin bei pro familia in Frankfurt am Main. Beide verweisen darauf, dass die Ansichten, was Untreue des Partners überhaupt ist, zum Teil weit auseinander gehen. „Für manchen ist es schon Betrug, wenn der Partner ein Profil auf einem Dating-Portal hat oder wenn er sich Pornos im Internet anguckt“, erklärt Graff. Andere sprechen erst dann von Untreue, wenn der Partner sich auf einen anderen Menschen einlässt und mit ihm Sex hat.

Die Gründe, warum es überhaupt zu dieser Art von Fremdgehen kommt, sind unterschiedlich. „Ein



Nach einem Seitensprung überwiegen b

Seitensprung ist oft ein Ausdruck davon, dass die Grundbedürfnisse eines Menschen in seiner Beziehung nicht erfüllt werden“, so Ahlers.

Dieser Mangel soll dann im Außen kompensiert werden.

Sobald sich das erste Gefühlschaos etwas gelegt hat, drängt sich bei dem Betrogenen oft die Frage auf: Was hat der oder die andere,

was ich nicht habe? Aus Sicht von Ahlers, der Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexu-

„Für manchen schon Betr  
der Partne  
Pornos im  
anguckt.“

*Ina Graff  
Paar- und Sexua*

## nsprung

gehen eines Partners massiv in Gefahr.  
aber nicht sein.



ei den Partnern gekränkte Gefühle und Schmerz.

FOTO: DPA

alwissenshaft ist, ist das ein Fehler. Stattdessen müsse es darum gehen auszuloten, worum es demjenigen ging, der aus der bestehenden Beziehung ausgebrochen ist.

hen ist es  
ug, wenn  
r sich  
Internet

beraterin

Aus Sicht von Ahlers ist es nötig, dass sich die Partner aufeinander konzentrieren. Paare sollten sich davor hüten, Details der sexuellen Erlebnisse mit der dritten Person zu erörtern. „Für die Bewältigung der Beziehungskrise sind solche Detail-Erzählungen irrelevant“, erklärt Ahlers. Stattdessen

sollten die Betroffenen eine Bestandsaufnahme ihrer Beziehung machen und genau analysieren, was sie bindet und was sie trennt.

Kristallisiert sich bei den Gesprächen ein Interesse für einen Neuanfang heraus, dann muss Grundlegendes geklärt werden. „Die Partner übernehmen Verantwortung für ihre Bedürfnisse und Wünsche und teilen sie sich mit“, rät Ahlers.

Von der von Paartherapeuten zum Teil vertretenen These, dass man dem Partner einen Seitensprung nicht gestehen sollte, weil man damit nur sein schlechtes Gewissen befreit, hält Ahlers nichts. „Es gefährdet die Beziehung, wenn die Untreue doch auffliegt“, gibt er zu bedenken.