

Der Heilungsprozess nach Untreue

Interview mit Astrid Bartolot-Zips

Themenschwerpunkt Liebe & Beziehungen

Dr. Astrid Bartolot-Zips ist Klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Coach und Imago-Paartherapeutin mit 25 Jahren Erfahrung. Einer Ihrer speziellen Schwerpunkte ist der Heilungsprozess nach Untreue. Wir haben sie dazu und zu ihrer Arbeit mit Paaren interviewt.

Frau Dr. Astrid Bartolot-Zips, Sie arbeiten schwerpunktmäßig als Paartherapeutin, wie sind Sie zu diesem Schwerpunkt gekommen, was begeistert Sie an der Arbeit mit diesem Thema und mit Paaren?

Ich bin gerne Therapeutin, ob mit EinzelpatientInnen oder Paaren. Eine liebe Freundin und Kollegin sagte einmal, um in unserem Bereich immer inspiriert zu bleiben, müsse man sich alle paar Jahre ein wenig verändern. Eine diese Veränderungen betraf meine paartherapeutischen Ausbildungen. Da die Nachfrage gegeben war, wuchs ich schnell intensiver in diese Arbeit hinein.

Wie sieht Ihre Arbeit praktisch aus? Haben Sie viele Paare oder auch Einzelsettings?

Ich führe Einzel- und Paartherapien durch. Eine Besonderheit meines Settings ist, dass ich Partner auch einzeln einbestelle. Dadurch, dass einer meiner Schwerpunkte sexuelle Probleme in der Partnerschaft ist, erscheint dies notwendig. Nicht alles ist im Angesicht des Partners aussprechbar. Was diese Einzelsitzungen betrifft, stehe ich – auch und speziell dem Partner gegenüber – unter Verschwiegenheit. Natürlich entstehen dadurch manchmal schwierige Situationen, etwa, wenn ich von einer Affäre oder auch nur einer „beunruhigenden“ sexuellen Fantasie weiß, der Partner aber noch nicht. Aber unterm Strich bewährt sich dieses von vielen an-

deren PaartherapeutInnen abgelehnte Setting für meine Arbeitsschwerpunkte.

Welche Schwerpunkte haben Sie in Ihrer Praxis?

In der Einzeltherapie Angst, Depression, Psychosomatik, Trauma. Ich arbeite sehr begeistert mit Hypnose, Brainspotting und der Traumatherapie nach Gallo.

Was sind häufige Themen oder Probleme, mit denen Paare zu Ihnen kommen?

Die Paare kommen natürlich mit unterschiedlichen Fragestellungen. Manche sind in schwierigen Patchwork-Situationen, haben Schwierigkeiten mit einem/einer der Ex oder mit einem der Kinder. Sie kommen manchmal auch nur um einen Rat. Manche Paare befürchten, die Verbindung zueinander verloren zu haben und möchten überprüfen, ob es sich noch lohnen könnte, zusammen zu bleiben. Viele kommen mit Kommunikationsproblemen, ungelösten Vergebensthemen (muss nicht immer Untreue sein, manchmal geht es darum, dass der andere in wichtigen Situationen nicht für einen da war und dies zu einem Vertrauensverlust führte). Manche wollen ihr erotisches Beisammensein wiederbeleben, wissen aber nicht, wo sie da anfangen könnten.

Was ist für Sie das Geheimnis einer guten, glücklichen Beziehung und langanhaltenden Ehe?

Eine gute Partnerwahl, eine tiefe gemeinsame Basis, Verliebtheit, die sich in Liebe weiterentwickelt. Toleranz für die Andersartigkeit des andern und persönlich, ein

recht klassisches Konzept von Treue. Mich selbst würde ich eher als eifersüchtigen Menschen einschätzen, der in der Partnerschaft viel Sicherheit braucht.

Ich betreue aber auch z. B. Paare, die eine gute Generation jünger sind und die sehen die Dinge manchmal anders – lockerer. Gelegentlich sagen mir PatientInnen, sie würden es besser finden, wenn zu Anfang weniger starke romantische Gefühle involviert sind. Aber ich glaube, dass es wichtig ist, dem Partner sein Herz ganz zu öffnen, auch wenn das bedeutet, sehr verletztlich zu sein. Ich finde es positiv, schon am Beginn der Beziehung und dann immer wieder, viele klare Vereinbarungen zu treffen, wie man miteinander und der Beziehung umgehen möchte und derartigen Gesprächen nicht auszuweichen, auch wenn sie heikel sind.

Der Begriff Monogamie hat im letzten Jahrhundert eine Wandlung erfahren. Früher bedeutete er „ein Partner auf Lebenszeit“, heute, „immer nur ein Partner auf einmal“. Es gibt sogar eine weitere Aufweichung: „emotionale Monogamie“. Das bedeutet, dass Körperlichkeit oder Sex mit dritten Personen in einem gewissen Rahmen gestattet ist, unter strenger Beobachtung der emotionalen Verbundenheit miteinander. Dafür darf es kein Machtgefälle zwischen den Partnern geben und diese Vereinbarung darf nicht nur dem Wunsch eines Partners nachgeben. Weiters müssen klare Regeln festgelegt werden. Derartige Arrangements entstammen der Geschichte der homosexuellen Communities, die lange Zeit überhaupt keinen Zugang zur legalisierten partnerschaftlichen Verbindung hatten. Manchmal machen sich diese nun auch heterosexuelle Paare zunutze.

Ich fühle mich nicht in einer moralischen Position, aus der heraus ich meine Paare belehren möchte. Gegenteilig geht es darum, diejenige Vereinbarung zu finden, die den Bedürfnissen beider Partner wirklich entspricht. Der Vorteil lockerer Arrangements, die VOR einem konkreten Anlassfall getroffen werden, kann sein, den Meteoriteneinschlag durch das Auffliegen heimlicher Untreue abzuwenden.

Einer Ihrer Schwerpunkte ist der Heilungsprozesse nach Untreue.

Paare, die nach einem Untreue-Vorfall nicht den Scheidungsanwalt anrufen, sondern mich, sind eine spezielle Zielgruppe. Wie die in Amerika lebende Kollegin Ester Perel in ihrem Buch „The State of Affairs“ ausführt, hat unsere Gesellschaft eine hohe Toleranz gegenüber Trennung und Scheidung, nicht aber gegenüber Untreue. Niemand hat verstanden, wie Hillary Clinton verheiratet bleiben konnte. „Staying is the new shame“, früher war die Schande die, geschieden zu werden. Noch gravierender ist dies für die betrogenen Männer, die von Familie und Freunden den „guten“ Ratschlag erhalten, „wirf doch die Schlampe endlich raus“. Direkt nach dem Auffliegen einer heimlichen Affäre – ein absolutes Worst-Case-Szenario – begegnet man als TherapeutIn einem

emotionalen Trümmerfeld. Manche Paare sehe ich in dieser Anfangsphase einer vielleicht möglichen Rekonstruktion, aber momentanen Katastrophe, mehrmals die Woche.

Heutige Affären entspinnen sich zumeist in voller epischer Breite: Fotos, E-Mails, SMS-Texte. Dies ist zusätzlich belastend.

Wie ist es möglich, dass eine Beziehung nach so einem Einschnitt wieder glücklich wird?

Irritierenderweise haben auch Partner Affären, die sich als „glücklich verheiratet“ betrachten. Anderen Paaren gelingt es, den Untreue-Vorfall als finalen Weckruf für ihre kränkelnde Beziehung zu verstehen. Ich empfehle heimliche Affären ungefähr so sehr, wie ich jemandem eine Krebserkrankung empfehlen würde. Aber manche Menschen brauchen massive Einschnitte, um sich zu bewegen.

Der untreue Partner muss weg von seiner Beschämung und hin zu einem Schuldeingeständnis gelangen, nämlich in Bezug auf die Schmerzen, die er/sie verursacht hat, selbst wenn die Affäre ansich nicht bereut wird. Für den untreuen Partner steht die Affäre häufig hauptsächlich dafür, sich lebendig zu fühlen. Selbst wenn der Seitensprung nachvollziehbare Gründe hat (etwa keine Körperlichkeit mehr in der bestehenden Beziehung), schmerzt er und stellt eine Entscheidung dar, die einseitig und ohne das Einverständnis des anderen getroffen wurde. Manchmal wird eine Wiedergutmachung vereinbart, in welcher Form auch immer.

Der betrogene Partner muss den Raum haben, seine Wut, seine Enttäuschung und Kränkung, seine Selbstwertlosigkeit, zum Ausdruck bringen zu können. Und dies wird in der ersten Zeit sehr, sehr oft geschehen. Der untreue Partner möchte vergessen, möglichst schnell weitergehen, vorwärtskommen. Dies ist dem betrogenen Partner unmöglich. Für ihn/sie kann es sehr erleichternd sein, wenn der untreue Partner selbst aktiv auf das Thema zurückkommt. Ein Beispiel: In einem Restaurant bemerkt ein Ehemann die Verunsicherung seiner Frau und erklärt: „Nein, ich war nicht hier mit ihr“.

Viele der von Seitensprüngen betroffenen Partner waren seit Jahren und Jahrzehnten treu und dann überschreiten sie eine Linie, von der sie nie gedacht hätten, dass sie sie überschreiten würden. Oft geschieht dies im Umfeld des Todes: Man hat einen Elternteil verloren, am Ende sogar ein Kind. Oder selbst beim Arzt eine schlechte Diagnose erhalten. Dadurch entsteht diese Sehnsucht nach Lebendigkeit.

Wie sieht Ihre Arbeit hierbei mit Paaren aus?

Die Partner müssen lernen, über Dinge zu sprechen, über die sie noch nie gesprochen haben und dies bei

dafür fehlendem Vokabular. Dabei helfe ich ihnen. Die Hintergründe und emotionalen Bedeutungsgrade des Untreue-Vorfalles müssen verstanden werden. Und ebenfalls die Gefühle, die sich beim betrogenen Partner aktiviert haben. Dazu ist zu sagen, dass das Spektrum der Untreue sehr groß ist und die entstehende Belastung sehr individuell. Während für das eine Paar wandernde Augen, Internet-Sex oder augenscheinlich harmlose Texte mit dem/der Ex schon eine große Katastrophe darstellen (natürlich auch eine Frage des Ausmaßes), tolerieren andere selbst langjährige oder wechselnde Affären relativ stoisch, bis sich einer der Partner verliebt oder der Affären-Partner eine ernstliche Konkurrenz darzustellen scheint. Die therapeutische Arbeit muss sich diesen ganz individuellen Bedürfnissen anpassen, ohne für einen der Partner jemals beschämend, lächerlich oder wertend zu sein. Mir ist wichtig, dass alle Gespräche und Interventionen, obwohl sie intime Themen betreffen, stets würdevoll ablaufen.

Welche Heilungs-Ergebnisse sind nach so einer Störung der Zweisamkeit wie Untreue realistisch?

Das Ausmaß der Integration der Ereignisse ist unterschiedlich. Ich unterscheide drei Stufen, die von unterschiedlicher Qualität sind. Die ersten beiden werden insbesondere Paare betreffen, die keine Therapie in Anspruch nehmen und auch sonst keinen besonders produktiven Weg finden, sich mit dem Untreue-Vorfall auseinanderzusetzen, sich aber dennoch nicht trennen (manchmal, speziell bei Stufe 1, wäre das jedoch ratsam).

Die erste Stufe könnte man als „keine Integration“ bezeichnen. Wenn auch 5 Jahre nach dem Vorfall, bei jedem schönen gemeinsamen Erlebnis, ausgesprochen oder unausgesprochen der Kommentar des betrogenen Partners im Raum steht wie: „Ja, es könnte jetzt schön sein, wenn du nur damals nicht ...“, dann verbleibt das Paar im Täter-Opfer-Modus. Dies ist nicht notwendigerweise ein Vorwurf an den betrogenen Partner. Er mag seine guten Gründe dafür haben. Aber für das Paar ergibt dies eine unerfreuliche Prognose.

Die zweite Stufe bezeichne ich als mittelgute Integration. Sie gelingt Paaren, die beide relativ versiert im Verdrängen oder Beiseite-Schieben sind. Man besinnt sich auf die gemeinsamen Werte und Verantwortlichkeiten (Kinder, alte Eltern, Schulden etc.) und das bisherige gemeinsame Leben. Der untreue Partner verzichtet z. B. auf die Fortführung der Affäre (man darf nicht vergessen, manche Affären sind Liebesgeschichten) und der betrogene Partner so bald als möglich auf das Herumreiten auf seiner Kränkung. Man geht zu „business as usual“ über.

Byron Katie, eine amerikanische Autorin, schrieb einmal: Vergebung ist, zu verstehen, dass das, von dem du glaubtest, es hätte stattgefunden, nicht stattgefunden hat. Das bedeutet, dass Vergebung nicht ein Runter-

schlucken ist und nicht bedeutet, die eigenen Gefühle zu ignorieren oder zu verleugnen. Gegenteilig ist sie ein Perspektivenwechsel, ein besseres Verständnis, für mich, meinen Partner, die damaligen Umstände und Belastungen. Dies gelingt Paaren, die nicht nur integrieren, sondern auch transzendieren: Sie stellen ihre Beziehung auf eine neue Basis. Ester Perel sagt diesen Paaren: „Eure erste Ehe ist vorüber. Habt ihr Lust, miteinander eure zweite zu beginnen?“ Dies wäre für mich Stufe drei.

Wie sehen Sie unsere Gesellschaft bezüglich Liebes- und Bindungsfähigkeit? Haben Sie das Gefühl, das die Menschen immer beziehungsunfähiger werden?

Wir dürfen die Vergangenheit nicht unangemessen verklären. Die Langlebigkeit früherer Ehen war hauptsächlich der wirtschaftlichen Abhängigkeit von Frauen geschuldet sowie der Tatsache, dass man sich einfach nicht scheiden ließ. Unglückliche Eheleute konnten noch auf die Gnade eines frühen Ablebens hoffen.

Unsere heutigen Anforderungen an Partnerschaften sind um Vieles höher. Der Partner soll nicht nur unser bester Freund sein, der engste Vertraute, unsere intellektuelle Entsprechung, unser Therapeut, dem man alles anvertrauen kann, sondern uns auch noch DEN Sex des Lebens bescheren. Wir wollen uns einzigartig und unter allen anderen ausgewählt fühlen und je bedeutungsloser wir für die Welt sind, umso bedeutungsvoller wollen wir für unseren Partner sein.

Wir kaufen das Produkt Partnerschaft/Ehe ein, wir tragen es nach Hause, packen es aus und stellen fest, es hat gravierende Mängel.

Was sind Ihrer Erfahrung nach die Beziehungsprobleme unserer Zeit? Wo liegen die meisten Ursachen der Beziehungsprobleme?

Ich erinnere ein Interview mit der bekannten Wiener Scheidungsanwältin Helene Klaar, in dem sie meinte, die Hauptursache für die hohen Scheidungsraten wäre die 40-Stunden-Arbeitswoche. Ich kann dem etwas abgewinnen. Insbesondere junge Familien leben oft mit einem viel zu hohen Arbeitspensum. Beide in Fulltime-Jobs, zwei Kinder, Schulprobleme und nicht einmal eine Haushaltshilfe, weil man das Geld lieber zusammenhalten möchte. Das kann langfristig eigentlich nicht gutgehen, vor allem nicht für die Zweisamkeit des Paares.

Ein zweites systematisches Problem sehe ich in der fehlenden, verletzenden oder unproduktiven Kommunikation. Durch die Betonung der verbalen Kommunikation ist eine Feminisierung der Partnerschaft eingetreten, aber die meisten Männer tun sich damit schwer. Es gibt Hoffnung für die junge Männergeneration, die oft

mit alleinerziehenden Müttern groß wurde und möglicherweise mehr kommunikative Skills erlernte.

Ein drittes Thema ist die Geben-Nehmen-Bilanz zwischen den Partnern, wenn einer glaubt, immer wieder durch die Finger schauen zu müssen. Hier gibt es eine Schnittmenge mit einzeltherapeutischen Fragestellungen, die ich dann aber auf KollegInnen auslagere, am liebsten zusätzlich zur Paartherapie.

Woran denken Sie liegt es, dass es sehr viele unglückliche Singles gibt?

In den letzten Jahrzehnten der Menschheitsgeschichte sind wir vom Land in die Städte gezogen. Das hat uns viel Freiheit beschert, aber auch Vereinzelung. Wo Frauen einsam sind, sind Männer einsamer. Wenn Frauen darüber krank werden, werden Männer kränker. Ich glaube, dass dies eines der wirklich gravierenden Probleme unseres modernen Lebens darstellt.

Unerfüllbare Wünsche sind ein zweites großes Thema. Heute begegnen mir in meiner Praxis Menschen, die nicht einen Partner suchen, sondern einen Erlöser, einen Menschen, der einfach alles hat und bietet, er muss „perfekt“ sein. Das hat man sich früher nur vom lieben Gott erwartet. Frauen sind hier stärker betroffen, vermutlich ein Hollywood-Kollateralschaden.

Dazu kommt die große Auswahl, die uns die Illusion der Austauschbarkeit und unbegrenzten Möglichkeiten gibt. Ein Wisch auf dem Smartphone und schon begegnet uns ein potenzieller neuer (Sex-) Partner. Ein Mann kann via Internet innerhalb von 10 Minuten mehr „hot babes“ betrachten als seine Vorfahren in ihrem ganzen Leben. Manche Männer halten sich heutzutage lieber in ihrem – virtuellen oder echten – Harem auf als in einem vielleicht mühsamen Alltag mit einer Ehefrau.

Was halten Sie von Datingplattformen? Ist es wirklich möglich, dort seinen Traumpartner zu finden?

Viele meiner PatientInnen haben ihren Partner tatsächlich so gefunden. Manchmal ist viel Geduld und immer ist eine gute Prüfung erforderlich, vor allem, wenn es „etwas Ernstes“ sein soll.

Dem Begriff „Traumpartner“ stehe ich etwas skeptisch gegenüber. Dazu fallen mir zu viele Therapiestunden zu dem Thema „wie kriege ich gerade die/gerade den, der mich nicht will“, ein. Was für eine Verschwendung von Energie und Kreativität! Aber man kann einen Menschen finden, ob im Internet oder im wahren Leben, mit dem ein sehr schönes Zusammenleben möglich ist. Und dann ist es wohl der Traumpartner.

Hat sich die Beschäftigung mit Paaren auch auf Ihr Privatleben ausgewirkt und wenn ja, wie?

Durch meine Imago-Ausbildung sowie die darauffolgende Arbeit in der Praxis, habe ich die Dynamiken und Mechanismen zwischen Paaren viel besser zu verstehen gelernt. Die Pflege des Kommunikationsstils untereinander ist extrem wichtig. Natürlich profitiert davon auch meine eigene Ehe. Und meine 19-jährige Tochter holt sich bei mir ganz gerne den einen oder anderen Beziehungstipp ...

Literatur

- BYRON, K. (2002). Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life. Harmony Books.
- GOTTMAN, J. & SILVER, N. (1973). The Seven Principles for Making Marriage Work. Harmony Books.
- IM GESPRÄCH/ARCHIV. Familienanwältin Helene Klaar: Die 40 Stunden Woche ist die Ursache vieler Scheidungen. Moderation: Ulrike Timm, 29.08.2017.
- PEREL, E. (2006). Mating in Captivity. Unlocking Erotic Intelligence. Reconciling the Erotic + the Domestic. Harper Collins e-books.
- PEREL, E. (2017). The State Of Affairs: Rethinking Infidelity – a book for anyone who has ever loved. First published in Great Britain by Yellow Kite.
- SPRING, J. A. (2016). Nach dem Seitensprung. Wie Sie den Schmerz bewältigen, Selbstvertrauen zurückgewinnen und die richtigen Entscheidungen treffen. mvvverlag.

Das Interview führte PiÖ-Redakteurin Mag. DDr. Regine Daniel

Kontakt

Dr. Astrid Bartolot-Zips

Klinische Psychologin, Psychotherapeutin und Coach.

Mahlerstraße 7/19
A-1010 Wien
Telefon: +43(0)699 180 494 36
office@astrid-zips.at
www.astrid-zips.at

