

Leseprobe

Ralf Hillmann

Seitensprung

Seitensprünge,
Fremdgehen, Untreue

- verstehen -
- verarbeiten -
- bewältigen -
- überwinden -
- vergeben -
- verzeihen -

Der Weg zurück
in die vertrauensvolle
Partnerschaft

Hinweis zur Haftung

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen des Autors und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung und sollen auch keine laufende oder bevorstehende Behandlung medizinischer oder psychotherapeutischer Art ersetzen. Weder Autor noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleinigen Verantwortung als Leserin, als Leser jede der gemachten Angaben Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Copyright 2021: Hillmann, Ralf

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Autor: Ralf Hillmann

ralf-hillmann@t-online.de

Covergestaltung: Ralf Hillmann

Bildmotiv „Hand in Hand“: Tobias Schnotale

ISBN: 978 3753463728

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehendung, der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten!

INHALT

1.) ÜBER PAARBEZIEHUNGEN

- Von den Bedürfnissen nach Autonomie und Bindung
- Von Gleichberechtigung
- Von Offenheit und Ehrlichkeit
- Von Vertrauen
- Vom Schutz einer Beziehung
- Vom Rahmen einer Beziehung
- Von Enttäuschungen
- Von Liebe, Sexualität und Partnerschaft

2.) ÜBER SEITENSPRÜNGE

- Verschiedene Arten von Seitensprüngen
- Vier mögliche Dimensionen eines Seitensprungs
- Situationen, die zu Fremdgehen führen können
- Was kann bei einem Seitensprung erkannt werden
- Vom Schmerz, den ein Seitensprung verursacht
- Weitere Gedanken darüber, warum Fremdgehen wehtut
- Von der Wucht des Seitensprungs für alle Beteiligten
- Vom Gefühls-Chaos des Hintergangenen
- Vom Gefühls-Chaos des Seitenspringers
- Eine Empfehlung: Keine Angst vor Treue
- Was der Seitenspringer anerkennen und lernen kann
- Was der Hintergangene anerkennen und lernen kann
- Von den hohen Idealen des Hintergangenen
- Von den hohen Idealen des Seitenspringers
- Was für ein Mensch ist ein Seitenspringer?
- Was für ein Mensch ist der Hintergangene?
- Von wechselseitigem Verständnis füreinander
- Seitenspringer und Hintergangener brauchen Zeit
- Wer Treue verspricht, meint es in dem Moment ehrlich
- Vom Verzeihen
- Vom Vertrauensvorschuss

- Wenn Wahrheit der Beziehung schadet
- Wenn Wahrheit der Beziehung nicht schadet
- Von der größten Sehnsucht, die wir alle haben

3.) AUS DEM BERATUNGSALLTAG

- Von Beispielen aus meiner Beratungspraxis
- Regina und Paul
- Irene und Sascha
- Yvonne und Rüdiger
- Iris und Wolfgang
- Viviane und Andreas
- Corinna und Roger
- Dorothea und Sigmar
- Katrin und Lars

4.) BEVORSTEHENDE BEZIEHUNGSARBEIT

- Bestimmung der zugrundeliegenden Probleme
- Unterschiede, die häufig zu Problemen führen
- Identifizierung von unerfüllten Bedürfnissen
- Weitere grundlegendste menschliche Bedürfnisse
- Angenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind
- Unangenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse unerfüllt sind
- Angemessene und ungeeignete Erfüllungsstrategien

5.) REFLEXION

- Alle Karten auf den Tisch

6.) ÜBUNGEN ZUR ERKENNTNIS-VERTIEFUNG

- Übung für den Seitenspringer
- Übung für den Hintergangenen
- Kinesiologische Übung für den Hintergangenen
- Kinesiologische Übung für den Seitenspringer

Zum Schluss

Bevor Sie mit dem Lesen starten

Liebe Leserinnen und Leser, in diesem Buch geht es um Menschen in Beziehungen – zum einen um jene, die aus irgendeinem Grund Untreue begingen, und zum anderen um jene, die dabei hingegangen wurden. Aus Gründen der Vereinfachung verwende ich nachfolgend nur die Bezeichnungen Seitenspringer und Hintergangener!

Genderhinweis: In einem Buch in dem mit fast jeder Zeile alle Geschlechter gleichzeitig angesprochen oder bezeichnet werden, wo also jene Menschen, die Untreue begingen genauso wie jene, die dabei hingegangen wurden, männlich, weiblich oder divers sein können, empfinde ich es als Autor sehr schwierig, jeweils jeden Satz korrekt zu gendern und dabei noch gut lesbare und verständliche Sätze zu formulieren. Deshalb verwende ich einzig und allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit überwiegend die männliche Sprachform. Diese Vereinfachung beinhaltet keine Wertung! Sämtliche Angaben beziehen sich im Sinne der Gleichbehandlung selbstverständlich immer auf Angehörige aller Geschlechter (männlich, weiblich, divers).

Buchvorstellung und Einführung

Dieses Buch dient Ihnen dazu, Seitensprünge aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Es soll betroffenen Paaren dabei helfen zu klären, ob sie die gemeinsame Beziehung fortführen möchten. Vor allem geht es dabei auch um die Frage, ob und wie das überhaupt nach solch einem massiven Vertrauensverlust möglich werden kann. Zu Beginn habe ich Ihnen einige grundlegende Informationen darüber zusammengestellt, auf welcher Basis es überhaupt erst möglich wird, eine dauerhaft glückliche Partnerschaft miteinander führen zu können. Denn wenn es zu einem Seitensprung kommt, ist es in der Regel sinnvoll, dies als Zeichen dafür anzusehen, dass es an der gemeinsamen Beziehungsbasis in irgendeiner Form ein Defizit geben muss. Es mag sein, dass dieses Defizit nur auf ein paar scheinbar unbedeutende Kleinigkeiten zurückzuführen ist, die Ursachen können aber auch viel schwerwiegender sein. Letztlich geht es in diesem Buch darum, die Ursachen, die einem Seitensprung

zugrunde liegen, zu erforschen. Das halte ich deswegen für sehr wichtig, weil Sie – falls Sie Ihre Beziehung retten und fortführen möchten – unbedingt an der Optimierung Ihrer Beziehungsbasis arbeiten sollten. Denn leider kann es sein, dass Vergebung und Wiedergutmachung nicht ausreichen, um wieder miteinander glücklich zu werden. Wenn es zu Vergebung und Wiedergutmachung kommt, ist das zwar sehr viel wert, aber dadurch hat sich noch lange nicht die Grundlage der Beziehung verbessert. Die Gründe weshalb der Seitensprung überhaupt passieren konnte, existieren dann noch.

Wenn es nicht gelingt, das Fundament der gemeinsamen Beziehung zu erneuern, wird sie vermutlich mit der Zeit weiterhin an Intensität, Qualität und Stabilität verlieren. Wenn es hingegen gelingt, die gemeinsame Beziehung von der Basis an zu erneuern, kann sie lebendiger, respektvoller, stabiler, vertrauensvoller und glücklicher miteinander erlebt werden als zuvor.

Das Buch unterstützt den Hintergangenen und den Seitenspringer dabei, zunächst einmal zu klären, was der Seitensprung überhaupt zu bedeuten hat. Was bedeutet er für den Hintergangenen und welche Bedeutung hat er für dessen zukünftiges Leben? Was wünscht er sich? Welche Bedeutung hat der Seitensprung für den Seitenspringer und welche Bedeutung hat er für sein zukünftiges Leben? Was wünscht er sich? Wünschen sich beide, die Beziehung miteinander fortführen zu können? Oder wünscht sich das mindestens einer von beiden nicht? Sind also die Wünsche des einen auch die Wünsche des anderen? Wenn beide sich nicht dasselbe wünschen, welche Lösung ist dann angemessen und respektvoll? Wenn beide sich dasselbe wünschen, wie lässt sich der gemeinsame Wunsch respektvoll gestalten? Kurz gesagt beschäftigt sich dieses Buch mit folgenden Themen:

Erstens: Grundlegendes über glückliche Partnerschaften wie beispielsweise über die menschlichen Bedürfnisse nach Autonomie, Bindung, Gleichberechtigung, Offenheit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Respekt, Empathie, Wertschätzung etc. sowie Informationen darüber, welche Basis, welchen Schutz und welchen Rahmen eine Beziehung braucht; wie Enttäuschungen zu

hinterfragen sind und welche Unterschiede es zwischen den drei Bedürfnisdimensionen Liebe, Sexualität und Partnerschaft gibt.

Zweitens: Wissenswertes rund um das Thema Seitensprünge wie beispielsweise Informationen über verschiedene Arten von Seitensprüngen; vier mögliche Dimensionen von Seitensprüngen; Situationen, die zu Fremdgehen führen können; was bei einem Seitensprung erkannt werden kann; vom Schmerz, den ein Seitensprung verursacht; von der Wucht des Seitensprungs für alle drei Beteiligten; vom Gefühls-Chaos des Hintergangenen; vom Gefühls-Chaos des Seitenspringers; was der Seitenspringer anerkennen und lernen kann; was der Hintergangene anerkennen und lernen kann; von den hohen Idealen des Hintergangenen; von den hohen Idealen des Seitenspringers; was für ein Mensch der Seitenspringer ist; was für ein Mensch der Hintergangene ist; von wechselseitigem Verständnis füreinander; von der Zeit, die der Seitenspringer und der Hintergangene jeweils für sich brauchen; vom Vergeben und Verzeihen; von Wiedergutmachung; von Vertrauensvorschüssen; von Wahrheit, die der Beziehung schadet bzw. nicht schadet; Seitensprung-Beispielfälle aus meiner Beratungspraxis und vieles mehr ...

Drittens: Vorausblick darauf, was auf Sie beide zukommt, wenn Sie sich dazu entschließen, der gemeinsamen Beziehung noch einmal eine Chance zu geben! Beispielsweise: Bestimmung der zugrundeliegenden Probleme; Erkundung der Unterschiede, die häufig zu Problemen führen; Identifizierung der unerfüllten Bedürfnisse; Unterscheidung von angemessenen, zielführenden und unangemessenen, nicht zielführenden Erfüllungsstrategien; Einladung zur Reflexion; Übungen zur Erkenntnis-Vertiefung etc.

Zum Umgang mit diesem Buch: Mit diesem Arbeitsbuch richte ich mich an beide Beziehungspartner. Ich habe es für den Hintergangenen und für den Seitenspringer geschrieben. Für ideal halte ich es, wenn Sie beide zunächst einmal das Buch jeweils für sich alleine lesen. Schauen Sie, was das Lesen mit Ihnen macht! Sprechen Sie vorerst nicht über das Gelesene miteinander! Warten Sie mit der gemeinsamen Klärung Ihrer Beziehungssituation ab, bis Sie beide alles von Anfang bis Ende durchgelesen haben.

Wenn Sie es sich dann beide zutrauen, respektvoll und aneinander interessiert an einer Klärung zu arbeiten und nach Lösungen zu suchen, lesen Sie das Buch noch einmal beide gemeinsam. Vielleicht möchten Sie sich abwechselnd gegenseitig daraus vorlesen!? Wenn Sie sich die Zeit nehmen und schenken können, tun Sie beide vorerst weiter nichts, als den Inhalt noch einmal gemeinsam zu lesen! Unterhalten Sie sich über das Gelesene noch nicht! Lesen Sie einfach bis zum Ende des Buches weiter. Das ist insbesondere dann sinnvoll, wenn Ihnen das Lesen immer wieder mal unangenehme Gefühle bereitet – etwa weil manche wunden Punkte dabei reaktiviert werden oder weil Sie sich gegen manches, was ich Ihnen an Informationen bereitstelle, innerlich sträuben.

Wenn Sie dann mit dem gemeinsamen Durchlesen des Buches fertig sind, lassen Sie alles noch einmal einige Tage auf sich wirken. Sobald Sie beide die Bereitschaft in sich finden, respektvoll und aneinander interessiert über alles offen und ehrlich zu sprechen, nehmen Sie das Buch noch einmal gemeinsam zur Hand. Lesen Sie es erneut zusammen. Reden Sie dann über jeden einzelnen Abschnitt miteinander. Tauschen Sie sich über das Gelesene aus! Wie ist das bei Ihnen ganz genau? Was macht das, was Sie da gerade lesen, mit Ihnen? Sprechen Sie möglichst offen und ehrlich über all das! Üben Sie sich darin, miteinander respektvoll umzugehen und einander keine Vorwürfe zu machen.

Sobald Ihr gemeinsames Gespräch in einen Streit umzukippen droht, brechen Sie die Unterhaltung bitte ab! Starten Sie ein anderes Mal noch einmal neu! Ein Streit wird Sie niemals weiterbringen. Zumindest nicht dahingehend, dass Sie sich dabei aufeinander zubewegen. Ein Streit kann die Kluft zwischen Ihnen beiden nur vergrößern. Die Lage spitzt sich dann immer weiter zu und die Chancen bei einem nächsten Mal sachlich und respektvoll über alles reden zu können, nehmen immer weiter ab.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Mut, sich der Realität zu stellen und die Bereitschaft, offen, ehrlich und verständnisvoll aufeinander zugehen zu können!

Herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

1.) ÜBER PAARBEZIEHUNGEN

Von den Bedürfnissen nach Autonomie und Bindung

Wir alle haben grundlegende menschliche Bedürfnisse. Alle menschlichen Bedürfnisse ermöglichen uns ein Leben als Mensch. Zu diesen menschlichen Bedürfnissen gehören z.B. die Bedürfnisse nach Respekt, Wertschätzung, Empathie, Selbstwert, Autonomie, Bindung, Gemeinschaft – um nur wenige zu nennen!

Zu Autonomie und Bindung: Wir alle wünschen uns also eine eigene Privat- und Intimsphäre. Wir wollen selbstbestimmt und frei sein in unserer Entwicklung und Entfaltung. Zugleich wollen wir eingebunden sein in eine Gemeinschaft, in soziale Strukturen, und natürlich steht als ganz großes Bindungsziel eine glücklich machende, dauerhafte, vertrauensvolle Liebesbeziehung zu einem anderen Menschen auf unserer Wunschliste. Doch passen die beiden natürlichen menschlichen Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie eigentlich zusammen? Das eine scheint in gewisser Weise doch eher das Gegenteil vom anderen zu sein.

Dass die beiden gegensätzlichen Bedürfnisse von Natur aus zusammenpassen, kann man wirklich nicht behaupten. Das kennt jeder schließlich von sich selbst. Wir alle wünschen uns einerseits autonom und andererseits mit anderen verbunden zu sein. In einer Zweierbeziehung sind diese Bedürfnisse dann natürlich noch schwieriger miteinander in Einklang zu bringen. Ob sie sich miteinander vereinbaren lassen, hängt meiner Erfahrung nach mit der persönlichen Entwicklung eines jeden einzelnen zusammen. Die gegensätzlichen Bedürfnisse harmonisieren dann miteinander, wenn beide Partner die soziale Kompetenz und die psychologische Reife besitzen, den jeweils anderen im Großen und Ganzen als den Menschen zu achten und anzuerkennen, der er ist.

Da die beiden Bedürfnisse nach Autonomie und Bindung gleichzeitig von Natur aus existieren, sind wir herausgefordert, für ein Gleichgewicht zwischen ihnen zu sorgen, damit keines einen Mangel an Erfüllung erleidet. Das ist ganz nebenbei gesagt bei allen Bedürfnissen so. Eine Balance zu finden und zu halten, ist

nicht immer einfach. Es erfordert, dass zwei Menschen, die dauerhaft in einer Beziehung zusammen leben möchten, sich für sich selbst und füreinander interessieren, sowie einander achten, respektieren und wertschätzen. Wenn Menschen sich beispielsweise eine monogame Beziehung wünschen ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Von Gleichberechtigung

Eine der wichtigsten Basis-Zutaten für eine glückliche Beziehung ist die absolute Gleichberechtigung bzw. Gleichwertigkeit beider Partner. Hiermit ist nicht gemeint, dass sich jeder zu gleichen Teilen an der Haushaltsarbeit oder Ähnlichem zu beteiligen hat. Genauso wenig geht es darum, das Einnehmen männer- oder frauenspezifischer Rollen abzuschaffen. Wenn beide sich dabei wohlfühlen, darf auch einer dominanter bzw. devoter sein als der andere. In einer Beziehung gleichberechtigt bzw. gleichwertig zu sein, bedeutet, dass die Bedürfnisse, Meinungen, Gefühle, Interessen, Wünsche, Begehren, Fähigkeiten, Unfähigkeiten, Eigenschaften, Talente, Stärken, Schwächen, Ängste und Defizite von beiden Beteiligten gleich viel Bedeutung haben und jeder auch das gleiche Recht auf deren Anerkennung bzw. Berücksichtigung hat – auch wenn diese bei beiden zum Teil sehr unterschiedlich sein können. Ferner braucht die funktionierende Beziehung kontinuierliche und bewusste Aufmerksamkeit und Pflege! Behandeln sich zwei Liebende gleichberechtigt bzw. gleichwertig, ist Beziehungspflege verhältnismäßig einfach. Denn wer sich selbst und den anderen als gleichberechtigt bzw. gleichwertig anerkennt, begegnet sich im Umgang miteinander respektvoll, anerkennend, wertschätzend, interessiert, fair und ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Von Offenheit und Ehrlichkeit

Richtig verstandene Offenheit und Ehrlichkeit sind zwei der wichtigsten Basiszutaten für eine dauerhafte und glückliche

Paarbeziehung. Leider erlebe ich es bei meiner Arbeit als Paarberater sehr häufig, dass es in vielen Beziehungen genau an diesen grundlegenden Bausteinen mangelt. Jeder wünscht sich zwar vom anderen Offenheit und Ehrlichkeit, jedoch ist die Vorstellung davon, was Offenheit und Ehrlichkeit wirklich bedeuten, sehr von überhöhten, unrealistischen, unerfüllbaren Erwartungen und Idealen geprägt. Viele meinen, der Partner ist dann offen und ehrlich, wenn er die Vorstellung, die man von ihm hat, niemals enttäuscht. Wenn er niemals etwas tut oder tun könnte, das einem missfällt oder gar wehtut. Offenheit und Ehrlichkeit werden dabei mit Anstand gleichgesetzt. Solange der andere so „anständig“ ist, dass er mit seiner Offenheit und Ehrlichkeit noch den eigenen Erwartungen genügt, erfüllt er diese Hollywood-Ideale. Teilt er jedoch in aller Offenheit und Ehrlichkeit etwas von sich mit, was nicht den eigenen Erwartungen entspricht, wird dies in der Regel nicht als offen und ehrlich ausgesprochene Wahrheit anerkannt bzw. wertgeschätzt. Man meint dann viel mehr, das Verhalten des anderen sei falsch bzw. unanständig. Wir alle sind aber immer dann offen und ehrlich, wenn wir das, was wir an Gedanken und Gefühlen in uns finden, aussprechen. Egal, ob das für den anderen erfreulich oder unerfreulich scheint. Was wir in uns finden, können wir uns alle nicht aussuchen. Aufgrund unserer natürlichen Anlagen und unserer biografischen Lernerfahrungen, die uns im Laufe unseres Lebens prägten, sind wir heute der Mensch, der wir heute sind. Wir alle finden in uns das, was in uns vorhanden ist – von Natur aus und aufgrund dessen, was wir erfahren und erlernt haben. Wir alle haben ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Von Vertrauen

Wir alle wünschen uns, Menschen zu kennen, denen wir vertrauen können. Insbesondere unserem Beziehungspartner. Doch bieten wir uns gegenseitig eigentlich eine solide Grundlage auf der es uns überhaupt erst möglich wird, uns so weit zu vertrauen, dass wir stets die Bereitschaft in uns finden, immer offen und ehrlich zu sein? Erlauben wir unserem Partner, egal was es auch ist, sich stets vertrauensvoll an uns zu wenden? Sind wir bereit, alles was

er sagt, denkt, fühlt und tut vorbehaltlos als zu ihm gehörend anzuerkennen und als gegeben zu respektieren? Oder muss er befürchten, dass wir ihn für das, was er ist und er uns anvertraut, anschließend bestrafen, beschuldigen und rügen werden? Was ist, wenn uns der Partner anvertraut, dass er gewisse Dinge in der Beziehung vermisst? Was sagen wir zu ihm, wenn er uns mitteilt, dass er beispielsweise sexuell oder aus einem anderen Grund nicht glücklich ist? Sind wir offen für seine Bedürfnisse und Gefühle? Erkennen wir diese überhaupt als gegeben, menschlich, berechtigt und zu ihm gehörend an? Respektieren wir seine Realität? Respektieren wir überhaupt, dass REALITÄT etwas ist, das so ist wie es ist, und dass REALITÄT auch dann noch so ist wie sie ist, wenn wir sie nicht wahrhaben wollen oder ignorieren? Verstehen wir, dass unser Partner sich seine Bedürfnisse, Interessen und Gefühle nicht aussuchen kann, sondern nur in sich hineinspüren und feststellen kann, welche da sind? Oder stülpen wir ihm unseren eigenen Maßstab über und bestrafen ihn mit Ignoranz, Bevormundung, Anschuldigung oder Unverständnis dafür, dass er nicht so ist, wie wir ihn gerne hätten? Auch hier erlebe ich es in der Paarberatung, dass ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Daher ist und bleibt ein Seitensprung zwar ein grober Fehler, aber Fehler zu machen ist menschlich. Keine Fehler zu machen, ist gar nicht möglich! Ein Seitensprung ist im Grunde nur der Versuch, unerfüllte, menschliche Bedürfnisse zu erfüllen. Dies mit einem Seitensprung erreichen zu wollen, ist – wie eben schon einmal angemerkt – nur die falsche Erfüllungsstrategie. Um eine besser geeignete Strategie für die Erfüllung der zugrunde liegenden unerfüllten Bedürfnisse finden zu können, braucht es eine Basis, auf der offen und ehrlich miteinander über alles gesprochen werden kann. Diese Basis gibt es aber in vielen Beziehungen nicht. Zumindest dann nicht, wenn es um unerfüllte Bedürfnisse geht, von denen der andere nichts wissen will oder die vom anderen einfach als falsch oder unberechtigt gewertet werden.

Vom Schutz einer Beziehung

Wer sich entscheidet, mit einem anderen Menschen eine monogame Paarbeziehung einzugehen, der sollte sich darüber bewusst sein, dass das Glück eines dauerhaften, glücklichen Zusammenlebens ein anderes ist, als das Glück aus der ersten glücklichen Verliebtheit. Bitte verstehen Sie das richtig! Eine langjährige, funktionierende, stabile, glückliche Liebesbeziehung ist etwas Wunderbares. Die euphorisierenden Hochgefühle aus der ersten Verliebtheitsphase, die insbesondere auch ein schier unstillbares sexuelles Verlangen in uns heraufbeschwören, werden sich allerdings verändern. Wenn die Beziehung gut läuft, wird aus dem wilden, hocherotischen, euphorisierenden Liebesrausch mit der Zeit eine tiefe, einander verbindende, erwachsene Liebe, die von Vertrauen, Respekt, Anerkennung, emotionaler Sicherheit etc. getragen wird. Auch die Sexualität nährt sich dann größtenteils von diesen sich wechselseitig bedingenden menschlichen Bedürfnissen. Solch eine erwachsen gewordene Liebesbeziehung braucht bewusste Pflege. Sie muss es uns wert sein, sie gegen mögliche „Gefahren“ von außen, die das Fortbestehen und die Treue gefährden könnten, zu schützen. Wer davon träumt ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Vom Rahmen einer Beziehung

Die persönliche Freiheit eines Singles ist eine andere, als die Freiheit von zwei Menschen, die sich als Paar begreifen und ihr gemeinsames Leben im Rahmen einer Beziehung gestalten wollen. Ein Paar, das nicht beziehungslos nebeneinanderher lebt, sondern sich wirklich als Paar versteht, weiß, dass es gewisse Rahmenbedingungen gibt, die es zu wahren gilt. Solch ein Paar hat ein entsprechend gut entwickeltes WIR-Bewusstsein. Jeder weiß für sich selbst, wer er ist, was er will und was er braucht. Aber beide wissen auch, wer der jeweils andere ist, was dieser will und braucht. Die logische Schlussfolgerung daraus ist: Im Rahmen ihrer Beziehung sind beide daran interessiert, alle Bedürfnisse, Interessen, Wünsche etc. gleichberechtigt, respektvoll, wertschätzend und einander zugewandt unter einen Hut zu bringen. Um den Rahmen der gemeinsamen Beziehung wahren zu

können, muss man diesen natürlich zunächst einmal kennen. Das heißt, ein Paar sollte gemeinsam klären, welche Aspekte es sind, die den Rahmen ihrer Beziehung bilden!

Also was meinen Sie? Was macht Ihre Beziehung besonders bedeutend? Worin sehen Sie den Wert Ihrer Beziehung? Was sind die Gründe, warum Sie sich für Ihre Beziehung entscheiden? Wissen Sie, was Sie aneinander haben? Welche Absprachen gibt es zwischen Ihnen beiden? Auf welcher Basis (Vertrauen, Treue, Respekt, Gleichberechtigung, Anerkennung, Ehrlichkeit etc.) möchten Sie Ihre Beziehung führen? Wissen Sie welchen Schutz Ihre Beziehung braucht? Erst wenn Sie den Rahmen kennen, können Sie Ihrer Beziehung die Aufmerksamkeit und Pflege geben, die Sie braucht. Erst dann haben Sie eine Grundlage, auf der Sie wissen, was Sie sich voneinander wünschen; wo Sie sich aufeinander verlassen dürfen und wodurch Sie wahres Vertrauen wachsen lassen können. Und durch welches Verhalten Sie Vertrauen beschädigen würden! Für Eifersucht, Kontrollverhalten und viele andere Probleme, die mit einem Mangel an Vertrauen zusammenhängen, gäbe es keinen Nährboden mehr. Für die meisten anderen Probleme und Missverständnisse, die mit einem Mangel an Respekt und Anerkennung etc. zu tun haben, ebenso wenig!

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Von Liebe, Sexualität und Partnerschaft

Liebe, Sexualität und Partnerschaft sind drei unterschiedliche, jeweils eigene Bedürfnisdimensionen. Liebe empfinden wir jenseits von Sexualität und Partnerschaft. Wir alle lieben viele andere Menschen, wie beispielsweise unsere Eltern, Geschwister, Freunde und andere uns Nahestehenden. Wir lieben unsere Haustiere, unsere Hobbies, unseren Beruf, unseren Garten etc. Liebe ist ein beflügelndes, beglückendes, intensives Gefühl der Zuneigung bzw. des Zugeneigtseins und der Verbindung mit jemandem oder mit etwas! Liebe existiert jenseits sexueller Anziehung, Erotik und Partnerschaft.

Sexuelle Lust wurzelt aus dem ursprünglichsten, natürlichsten Trieb heraus, den es überhaupt auf dieser Erde gibt – dem Fortpflanzungstrieb. Nicht nur uns Menschen, sondern auch jedem Tier und jeder Pflanze wohnt dieser Urtrieb inne. Über unsere Sexualität erfahren und begreifen wir uns als weiblich oder männlich, empfinden Lust in Form von Hingabe und Begehren. Sexualität ist die treibende, allgegenwärtige Ur-Kraft, die jenseits von Liebe und Partnerschaft in allem Lebenden existiert.

Eine Partnerschaft ist der Wunsch und die Entscheidung, mit einer ausgewählten Partnerin bzw. einem ausgewählten Partner eine Lebens- und Zweckgemeinschaft einzugehen. Auch wenn Zweckgemeinschaft in diesem Zusammenhang unschön klingt, so erfüllt doch jede Partnerschaft – geschäftlich oder privat – ihre Zwecke. Partnerschaft existiert jenseits von Liebe und Sexualität.

Ganz besonders gut und beglückend fühlt es sich an, wenn wir einem Menschen begegnen, der die drei unterschiedlichen Bedürfnisdimensionen (Liebe, Sexualität und Partnerschaft) gleichzeitig in uns aktiviert bzw. erfüllt. Wenn das geschieht ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

2.) ÜBER SEITENSPRÜNGE

Verschiedene Arten von Seitensprüngen

Es gibt viele Arten, fremdzugehen. Es gibt langjährige Affären, die neben der Hauptbeziehung heimlich am Laufen gehalten werden. Es gibt Menschen, die es einfach brauchen, sich ab und zu heimlich neben der Hauptbeziehung auch wechselnde Sexkontakte zu suchen. Wie bereits gesagt, soll es um solche Fälle in diesem Buch nicht gehen. Mit Menschen, die das einfach brauchen, kann ein Partner, der sich Treue wünscht, keine zufriedenstellende Lösung finden. Vielmehr geht es hier um Ausrutscher, um sogenannte Seitensprünge, die passiert sind, obwohl man sich ansonsten eine treue Partnerschaft und dauerhafte monogame Zweisamkeit wünscht. Für eine Weile können die Gefühle des Seitenspringers

vielleicht in Verwirrung geraten sein, sodass dieser eventuell sogar im Rausch des Geschehens nicht mehr weiß, wen oder was er wirklich will. Aber letztlich hat Treue auch für ihn einen hohen Stellenwert.

Aus meiner Erfahrung als Paarberater möchte ich postulieren, dass solche Seitensprünge aufgrund emotionaler Verwirrungen, mentaler Überforderungen, seelischer Defizite bzw. unerfüllter Bedürfnisse geschehen. Aber auch – wie weiter oben bereits geschildert – aufgrund der Unkenntnis darüber, welche Beachtung eine Beziehung überhaupt braucht, um die Gefühle der Liebe und des Vertrauens dauerhaft pflegen und erhalten zu können sowie aufgrund unbearbeiteter Beziehungsprobleme. Ich bin davon überzeugt, dass solche Ausrutscher zutiefst menschlich sind. Jeder und jede kann in Situationen geraten, wo so etwas passieren kann. Solange einen das Feuer einer aufregenden, heimlichen Liebe nicht erwischt hat, können sich viele häufig nicht vorstellen, dass ihnen das passieren kann. Und wenn es einen dann doch erwischt, mag man sich häufig eine Zeit lang nicht einmal mehr vorstellen, sich dem frisch entfachten Feuer wieder zu entziehen. Ich höre das in meiner Beratungspraxis immer wieder. „Herr Hillmann, Sie müssen wissen, ich habe meinem Partner/meiner Partnerin von Anfang an gesagt, dass sofort Schluss wäre, wenn er/sie einmal fremdgehen sollte. Für mich ist das das Verabscheuungswürdigste, was ich mir überhaupt vorstellen kann. Es ist unverzeihlich. Ein fieser Vertrauensbruch. Und wissen Sie was, Herr Hillmann, nun bin ich es selbst gewesen, der/die fremdgegangen ist. Mir ist das passiert. Und ich habe mich nicht nur einmal mit der/dem anderen getroffen. Ich war wie von Sinnen. Es war, als wäre ich noch einmal sechzehn Jahre alt und völlig dumm und naiv gewesen. Was bin ich nur für ein Mensch? Wie konnte ich das nur tun? Das hätte ich nie für möglich gehalten!“

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Vom Schmerz, den ein Seitensprung verursacht

Jeder, der schon einmal damit konfrontiert wurde, dass der Partner oder die Partnerin fremdging, weiß, wie schrecklich sich das

anföhlt. Zumindest für Paare, für die Treue einen hohen oder sehr hohen Stellenwert hat, ist es, als würde einem der Boden unter den Füßen weggezogen. Warum ist das so? Warum ist es für viele Menschen so entsetzlich und unerträglich, wenn der Partner einmal außerhalb der Beziehung Sex mit jemandem hat? Bei allen anderen Dingen, die in einer Beziehung passieren können, sind wir doch in der Regel nicht so sehr erschüttert. Viele von uns können jahrelang damit klarkommen, dass der Partner sie in ihrer Freiheit und Autonomie beschneidet. Viele von uns können damit leben, wenn sie der Partner anschreit, einengt, bevormundet, das Leben sonst wie schwermacht und vieles mehr. All das sind viele Menschen bereit hinzunehmen. Ich erlebe das in der Paarberatung immer wieder. Das Paar hat schon viele Jahre in einem ewigen Streit nebeneinanderher gelebt, vielleicht schon seit Jahren nicht mehr miteinander geschlafen. Aber als der Partner dann fremdging, kamen sie mit ihrer Beziehung auf einmal nicht mehr klar. Dann erst wurde von Trennung gesprochen. Oder erst dann hielt man es für sinnvoll, einmal zu einem Berater zu gehen. Ja, erst dann waren der Schmerz und das Leid nicht mehr auszuhalten. Ist das nicht irgendwie paradox? Ist es nicht schlimmer, unentwegt einen unliebsamen, respektlosen Umgang miteinander zu pflegen, als einmal eine Dummheit hinzunehmen? Eine Dummheit, die zwar respektlos ist, aber vielleicht unter gewissen Umständen mal passieren kann. Jemand, der generell unliebsam und respektlos mit seinem Partner bzw. seiner Partnerin umgeht, scheint immer noch viel mehr Ansehen zu genießen, als jemand, der im Großen und Ganzen liebevoll mit seinem Partner bzw. seiner Partnerin umgeht, aber dummerweise einmal fremdging. Warum ist das so? Warum nehmen wir Vieles, was nicht in Ordnung ist, hin, aber das Eine eben nicht? Wie weiter oben bereits angeschnitten, hat das einerseits mit unseren natürlichen menschlichen Bedürfnissen und Interessen zu tun, und andererseits mit unseren nicht natürlichen, also unseren erlernten Bedürfnissen, Interessen und Überzeugungen ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Was der Seitenspringer anerkennen und lernen kann

Wenn ein Seitenspringer sich wünscht, die gemeinsame Beziehung mit dem Lebenspartner fortzuführen und beide sich wünschen, künftig einander treu zu sein, ist er meiner Meinung und Erfahrung nach gut beraten, wenn er Folgendes anerkennt und lernt:

- Dem Seitenspringer sollte nach Aufdeckung des Seitensprungs klarwerden, welchen Schaden er der gemeinsamen Beziehung zufügte und vor allem, welchen Schmerz er seinem Partner damit bereitet hat und dass eine eventuelle Wiederholung eines solchen Fehlverhaltens für den Partner einen noch viel größeren Schmerz, eine noch viel größere Enttäuschung und einen noch viel größeren Vertrauensbruch darstellen würde. All das wäre nicht noch einmal entschuldbar.
- Der Seitenspringer sollte verstehen, dass Fremdgehen in einer monogam angelegten Beziehung ein wirklich grobes Fehlverhalten darstellt. Ein Fehlverhalten, das zwar geschehen kann, aber nur deshalb, weil man sich über die Bedeutung und die Folgen nicht wirklich bewusst war. Nachdem ein Seitensprung geschehen ist und man dadurch die Gelegenheit hatte, zu erkennen, was es für einen selbst und für den Partner bedeutet und welche Folgen es hat, sollte der Seitenspringer seine Lektion wirklich gelernt haben.
- Der Seitenspringer sollte Verständnis dafür haben, dass den Hintergangenen tausend Fragen quälen, ohne deren Beantwortung er seine verlorene Sicherheit, Ordnung und Klarheit nicht wiedererlangen, geschweige denn, zerstörtes Vertrauen wieder zurückgewinnen kann. Er sollte also bereit sein, sich die Fragen und auch die damit verbundenen Anfeindungen und Vorwürfe anzuhören, sie zu respektieren und nach bestem Wissen und Gewissen darauf reagieren. (Auch wenn es natürlich viel sinnvoller und zielführender wäre, wenn der Hintergangene zu einem offenen, ehrlichen, sachlichen und respektvollen Gespräch fähig wäre, anstatt dem Seitenspringer Vorwürfe und Anschuldigungen um die Ohren zu hauen! Das ist aber in der ersten Zeit in der Regel nicht leicht für den Hintergangenen.)

- Der Seitenspringer sollte den Wunsch und die Bereitschaft in sich spüren, alles wieder gut machen zu wollen. Er sollte ehrliches Bedauern ausdrücken und auch an seinen Worten und Taten erkennen lassen, dass es ein Ausrutscher war, von dem er nun überzeugt ist, dass er nie wieder vorkommen wird.
- Der Seitenspringer sollte anerkennen und respektieren, dass der Hintergangene Zeit braucht, um schauen zu können, wie und ob er mit der Situation klarkommt. Der Vertrauensbruch, der Schmerz und die Enttäuschung sind so groß, dass der Hintergangene halt einfach so viel Zeit braucht, wie er braucht.
- Dem Seitenspringer sollte klar geworden sein, dass es in der Paarbeziehung Probleme geben muss, ohne die es zu dem Seitensprung gar nicht gekommen wäre. Der Seitensprung war eine Erfüllungsstrategie für seine unerfüllten Bedürfnisse. Über diese sollte offen und ehrlich gesprochen werden und Lösungen gefunden werden können. Wenn es diesen Raum für Offenheit und Ehrlichkeit in der Beziehung nicht gibt, wenn Offenheit und Ehrlichkeit zu Zank und Streit führen, weil man die Wahrheit des anderen nicht als gegeben und zu ihm gehörend anerkennen kann, wird es leider nur schwer gelingen, die Beziehung besser und beglückender zu gestalten, als sie vorher war.
- Der Seitenspringer sollte auch anerkennen und respektieren, wenn der Hintergangene den Fehltritt einfach nicht verzeihen will und kann. Das ist dann der Preis, den er für sein Fehlverhalten zahlen muss. Ob er es will oder nicht. Ob es ihm Leid tut oder nicht. Ob es ihn zerreißt oder nicht. Ob ich als Paarberater es schade und unangemessen finden würde oder nicht. Jeder trägt für das, was er im Leben tut, die Verantwortung und muss mit den Konsequenzen klarkommen.

Was der Hintergangene anerkennen und lernen kann

Der verletzte Partner ist meiner Meinung nach gut beraten, wenn er Folgendes anerkennt und lernt:

- Wenn der Partner fremdging, ist es natürlich verständlich und ganz natürlich, wenn es den Hintergangenen umhaut und es

schwerfällt wieder neues Vertrauen zu ihm zu fassen. Jedoch lohnt es – wenn die umherwirbelnden starken Emotionen sich mit der Zeit etwas beruhigt haben – sich der Realität zu stellen, sich sachlich und vorwurfsfrei in aller Offenheit und Ehrlichkeit über die Beweggründe zu unterhalten, sprich, sich über die zugrundeliegenden unerfüllten Bedürfnisse, die sich in Beziehungsunzufriedenheit und anderen Problemen äußern, zu unterhalten. Es ist gut, wenn man in der Lage ist, zu respektieren, dass Fremdgehen menschlich ist und unter gewissen Umständen passieren kann. Ferner lohnt es sich, die Bereitschaft zu entwickeln, dem Vorfall mit wirklichem Interesse auf den Grund zu gehen, dem Seitenspringer zu erlauben, wirklich offen und ehrlich alles aussprechen zu dürfen und sich selbst die Realität zuzumuten. Nicht weil das hier im Buch so geschrieben steht, sondern, weil man erkennt, dass alles andere Augenwischerei wäre, die der Wahrheitsfindung und der Fortführung der Beziehung auf einer soliden, gesunden Grundlage nicht dienen würde.

- Der Hintergangene ist gut beraten, wenn er dem Seitenspringer die Chance gibt, alles zu erklären, alles zu bereuen und alles wieder gut machen zu können, glaubhaft versichern zu können, dass es nur ein Ausrutscher war und nie wieder vorkommen wird. Damit es dem Hintergangenen möglich wird, dem Seitenspringer wirklich diese Chance zu geben, müssen die allergrößten schmerzhaften Emotionen bereits abgeklungen sein. In einem heillosen Chaos der Gefühle und Gedanken wird es ihm vermutlich kaum gelingen, sich für die Realität des Seitenspringers zu öffnen und irgendetwas, das dieser sagt, anzuerkennen. Stattdessen wird er dem Seitenspringer Vorwürfe machen und beide geraten dann bald in eine zermürende, nicht zielführende Auseinandersetzung.
- Der Hintergangene ist gut beraten, wenn er die Fragen, die ihn brennend interessieren und ihn quälen zwar an den Seitenspringer stellt, sich aber gleichzeitig auch darüber im Klaren ist, dass die Beantwortung seiner Fragen davon abhängig ist, welchen Raum es in der gemeinsamen Beziehung für Offenheit und Ehrlichkeit gibt. Das heißt, der Seitenspringer kann nur dann offen und ehrlich über alles Auskunft geben,

wenn der Hintergangene die psychosoziale Kompetenz besitzt, Offenheit und Ehrlichkeit grundsätzlich anzuerkennen und als zum anderen gehörend wertzuschätzen – auch wenn die offen und ehrlich ausgesprochenen Offenbarungen nicht erfreulich sind. Wer an das offen und ehrlich mitgeteilte Wort eines anderen den eigenen Maßstab anlegt, mit Bevormundung, Vorwürfen, Anfeindungen und Unverständnis reagiert, besitzt in dem Moment nicht die soziale Kompetenz, mit der Offenheit und Ehrlichkeit eines anderen entsprechend gut umzugehen. Offenheit und Ehrlichkeit sind ihm dann nicht zumutbar. Wenn man weiß, dass der Partner das eigene Denken, Fühlen und Handeln weder verstehen, noch als gegeben und real respektieren kann, wird man sich auch nicht zutrauen, über alles offen und ehrlich zu reden. Teils, weil man sich nicht noch mehr Ärger einhandeln will, teils aber auch, weil man den anderen mit der Wahrheit nicht noch mehr verletzen und verwirren möchte. Wenn ich weiß, dass mir meine Offenheit und Ehrlichkeit schaden, weil der andere sie nicht als untrennbar zu mir gehörend anerkennt und mich vielleicht sogar noch dafür mit Anfeindungen bestraft, behalte ich die Wahrheit vermutlich des Öfteren lieber für mich. Ich werde dann Antworten geben, von denen ich weiß, dass sie dem Partner gut tun und jene Antworten vermeiden, die ihm neuen Schmerz bereiten und neue Verwirrung stiften würden. Noch viel mehr werde ich darauf achten, was ich sage, wenn ich mir selbst nichts sehnlicher wünsche, als die Zuneigung meines Partners zurückzugewinnen. Wieso sollte ich meinem Partner dann mitteilen, wie geil und wild der Sex war, den ich mit einem Fremden erlebt habe? Warum sollte ich erzählen, dass mich das Aussehen und die Ausstrahlung eines anderen so heiß gemacht haben, dass ich einfach nicht widerstehen konnte? Oder warum sollte ich darüber berichten, wie wunderbar es war, mich endlich mal wieder gehalten, gesehen, geliebt und besonders zu fühlen? Wenn ich genau weiß, dass er das nur schwer ertragen kann und mir sogar vielleicht noch Vorwürfe macht. Der Hintergangene ist also durchaus auch gut beraten, sich einmal zu überlegen, ob er wirklich alle Details erfahren möchte. Ist das wirklich erforderlich? Wäre das wirklich sinnvoll? Ist die Wahrheit hier so wichtig? Vermutlich war der

Sex, den der Seitenspringer mit einem anderen hatte, eine tolle, aufregende Erfahrung, bei der er mal so richtig auf seine Kosten kam und das erhalten konnte, was er in der Beziehung vermisste. Das ist ja schließlich der Grund, warum Menschen überhaupt fremdgehen. Selbst wenn der Seitensprung dann vielleicht doch nicht so aufregend war, weil man vielleicht sexuell nicht gut zusammenpasste, so ist die Hoffnung und die Sehnsucht doch immer die, mal etwas zu erleben und zu erhalten, was man zu Hause sehnlichst vermisst. Aber will man das wirklich noch mal aus dem Munde des Seitenspringers hören? Will man quasi das Geschehene noch einmal schmerzlich vor Augen geführt bekommen und nochmal so richtig den Schmerz am eigenen Leib spüren? Ist das wirklich zielführend? Wäre es nicht vielleicht besser, über diese Details nicht alles zu erfahren? Und weil der Seitenspringer aus den soeben genannten Gründen nämlich häufig auch der Meinung ist, dass es besser ist, seinem Partner nicht alles zu erzählen, verstrickt er sich bei seinen Erklärungen oft in Halbwahrheiten, Bagatellisierungen und sogar in Lügen. Da ich das aus den oben genannten Gründen für nachvollziehbar halte, ist der Hintergangene meiner Meinung nach gut beraten, wenn er solche Augenwischereien und Lügen nicht als erneute Vertrauensbrüche ansieht, falls diese im Laufe der Zeit doch noch aufgedeckt werden sollten!

- Dem Hintergangenen sollte klar werden, dass es in der Paarbeziehung Probleme geben muss, ohne die es zu dem Seitensprung gar nicht gekommen wäre. Vielleicht sind es Probleme, die dem Hintergangenen gar nicht bewusst sind. Vielleicht sind es Dinge, die er zwar bemerkt hat, aber die er nicht als Problem ansieht. Das heißt ja noch lange nicht, dass der Partner darüber genauso denkt und fühlt. Der Seitensprung war eine bewusste oder unbewusste Erfüllungsstrategie mit der versucht wurde, Erfüllung für unerfüllte Bedürfnisse zu erlangen. Über diese sollte offen und ehrlich gesprochen werden und Lösungen gefunden werden können. Wenn es diesen Raum für Offenheit und Ehrlichkeit in der Beziehung nicht gibt, wenn Offenheit und Ehrlichkeit zu Zank und Streit führen, weil man die Wahrheit des anderen nicht als gegeben und zu ihm gehörend anerkennt, wird es leider nur schwer

gelingen, die Beziehung besser und beglückender zu gestalten, als sie vorher war. Vielleicht wird es dann gar nicht gelingen.

- Bei allem, was es hier in diesem Buch zu lesen gibt, hat der Hintergangene natürlich das Recht und es ist auch völlig legitim, wenn er dem Seitenspringer nicht verzeihen will und kann. Das ist dann der Preis, den der Seitenspringer für sein Fehlverhalten zu zahlen hat. Dennoch möchte ich den Hintergangenen gerne dazu ermutigen, darüber nachzudenken, welchen Preis er selbst bezahlt und in wieweit er sich selbst schadet, wenn er den Seitensprung nicht verzeihen möchte und in wie weit – und das halte ich wirklich für wesentlich – diese Entscheidung mit überhöhten Idealen und Wertvorstellungen sowie einem geringen Selbstwert zu tun haben könnte! Ich empfehle genau zu prüfen: Kann das Festhalten an einem Ideal wirklich wichtiger sein, als das Festhalten an einer Verbindung zu einem geliebten Menschen?

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Von wechselseitigem Verständnis füreinander

Die Frage, warum es so wichtig ist, in der ganzen Angelegenheit Verständnis füreinander zu entwickeln, erübrigt sich im Grunde von selbst. Denn bei allem, worüber wir mit einem anderen Menschen in Streit geraten, und bei allen Problemen, die wir mit einem anderen haben können, geht es immer um Verständnis. Jeder möchte verstanden werden. Das ist tatsächlich immer so. Und dort, wo wir kein Verständnis für den anderen haben – sein Denken, Fühlen oder Handeln nicht respektieren – haben wir ein Problem. Es geht doch nie um irgendetwas anderes, als dass man sich wünscht, verstanden zu werden. Wir reden miteinander, bringen Argumente, Erklärungen und Entschuldigungen vor, wir steigern uns in einen respektlosen Streit und alles nur mit dem Ziel, endlich verstanden zu werden. Wir alle denken, handeln und fühlen unterschiedlich, weil wir alle unterschiedliche Bedürfnisse, Meinungen, Gefühle, Interessen, Wünsche, Begehren, Fähigkeiten, Unfähigkeiten, Eigenschaften, Talente, Stärken, Schwächen, Ängste und Defizite haben. Für alles, was wir denken,

fühlen und tun haben wir deshalb auch unsere Gründe. Auch wenn wir manchmal Dinge tun, die wir anschließend bereuen oder im Nachhinein selbst nicht gut oder richtig finden, so ist unser Denken, Fühlen und Handeln immer das Ergebnis unserer momentanen mentalen, psychischen, seelischen, körperlichen und sonstigen Kompetenzen und Befindlichkeiten. Für uns macht unser Denken, Fühlen und Handeln in dem Moment irgendwie Sinn. Und falls es keinen Sinn macht, dann gab es trotzdem Gründe, weshalb wir nicht fähig waren, anders zu denken, zu fühlen oder zu handeln. Und natürlich ist es auch bei einem Seitensprung so, dass beide sich wünschen, verstanden zu werden. Der Hintergangene wünscht sich, in seinem Schmerz und seiner Enttäuschung verstanden zu werden. Aber auch der Seitenspringer hatte Gründe für sein Handeln. Das, was er tat, hatte mit seinen Bedürfnissen, Befindlichkeiten und Schwächen zu tun und deshalb möchte auch er verstanden werden ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Die Lösung aller partnerschaftlichen Probleme liegt nun einmal immer darin begründet, Verständnis für etwas zu haben. Denn wie schon gesagt, Probleme entstehen immer dort, wo man für das Denken, Fühlen oder Handeln eines anderen kein Verständnis hat – dort, wo man Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln nicht respektiert oder akzeptiert. Erst wenn man aufeinander zugeht, wenn man sich für den jeweils anderen interessiert, wenn man sich gegenseitig den Raum zur Verfügung stellt, in dem jeder offen und ehrlich alles aussprechen und von sich zeigen darf, wenn es möglich wird, jenseits aller Erwartungen, Ansprüche, Vorwürfe und Vorurteile sich miteinander respektvoll, interessiert und verständniswillig auszutauschen, dann kann das dabei gewonnene Verständnis den Weg zu einer Lösung ebnen. Nur nochmal zur Erinnerung: Verständnis für etwas zu haben, muss nicht bedeuten, etwas gutzuheißen. Es heißt nur, dass man versteht, warum etwas so ist wie es ist!

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

3.) AUS DEM BERATUNGSALLTAG

Von Beispielen aus meiner Beratungspraxis

Nachfolgend ein paar Beispiele aus meiner Beratungspraxis, die Ihnen noch einmal zur Veranschaulichung dienen können. Aus datenschutzrechtlichen Gründen, habe ich die Namen der Paare und manche Geschehnisse variiert.

Regina und Paul

Ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis, an dem deutlich wird, wie sehr die menschliche Psyche dazu in der Lage ist, eigene Fehler vor sich selbst und anderen zu rechtfertigen oder zu bagatellisieren, ist der Fall von Regina und Paul: Die beiden kamen zu mir in die Beratungspraxis. Regina war am Boden zerstört. Paul war vor drei Monaten fremdgegangen. Er hatte sich innerhalb von sechs Wochen dreimal mit einer anderen Frau getroffen. Für ihn hatte das ganze nichts mit Liebe zu tun. Es ging einfach nur um Sex und die damit zusammenhängenden Bedürfnisse. Die Bedürfnisse, die sich mit Sex ganz nebenbei auch erfüllen lassen, können von Fall zu Fall unterschiedlich sein. Es kann darum gehen, sich mal wieder als Frau oder Mann gesehen, gehalten, verstanden, wichtig, attraktiv, interessant, bedeutend, geborgen, begehrenswert, großartig, lebendig oder wie auch immer zu fühlen. Im Kern geht es bei all diesen Bedürfnissen darum, den Mangel an Erfüllung zu beseitigen, sprich, die unerfüllten grundlegenden Bedürfnisse nach Anerkennung, Respekt, Wertschätzung, Verständnis, Selbstwert etc. zu erfüllen. Regina ist zu tiefst enttäuscht von Paul. Sie weint in der Beratungsstunde sehr viel. Sie weiß nicht, wie sie mit dem Vorfall fertig werden soll. Sie hat das Gefühl, dass sie über den Seitensprung von Paul nie hinwegkommen kann. Es ist ihr einfach ein Rätsel, wie sie ihm das jemals verzeihen kann. Die Enttäuschung ist einfach zu groß. Sie beschimpft ihn immer wieder und benutzt dazu ziemlich hässliche Worte. Paul beteuert hingegen, dass ihm das ganze Leid tut und er alles tun möchte, um alles wieder gutzumachen. Auch er weint zwischendurch, weil er Angst hat, Regina zu verlieren. Die Situation wirkt ziemlich verfahren ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Irene und Sascha

Sascha rief eines Tages sehr aufgelöst in meiner Beratungspraxis an. Es sei sehr dringend. Er und seine Frau bräuchten dringend die Hilfe eines Fachmannes. Es sei schrecklich, seine Frau habe sich in einen anderen Mann verliebt und er wünsche sich so sehr, dass die Beziehung zwischen ihm und seiner Frau wieder so werden würde wie früher. Alleine würden sie das aber nicht hinbekommen. Sie hätten gemeinsam ein schönes Haus, zwei kleine Kinder und eigentlich wäre die Beziehung all die Jahre recht gut gelaufen – bis auf ein paar Kleinigkeiten, die in jeder Ehe vorkämen. Ich schob daraufhin am nächsten Tag noch einen Termin in meine Tagesplanung ein, weil mir klar war, wie unerträglich die Situation für Sascha sein musste. Als Irene und Sascha in die Praxis kamen, redete zunächst nur Sascha. Er liebe seine Frau und wolle sie nicht verlieren. Ich weiß nicht mehr, was er mir im Einzelnen alles erzählte, aber sein größter Wunsch war, dass alles wieder gut werden würde. Ich sei ja der Fachmann und könne sicher helfen. Dann sprach ich mit seiner Frau. Sie erzählte davon, wie eintönig die Ehe mit ihrem Mann gewesen war. Sie sei viel mit den Kindern allein gewesen. Ihr Mann habe viel gearbeitet und wenn er am Abend von der Arbeit müde nach Hause kam, habe er seine Ruhe haben wollen. Gemeinsame Interessen gäbe es kaum. Im Bett sei fast gar nichts mehr gelaufen. Es sei aber eigentlich für sie in Ordnung gewesen. In anderen Beziehungen wäre das ja schließlich auch nicht viel anders. Nun habe sie sich zufällig in einen Nachbarn verliebt. Erst dadurch sei ihr so richtig bewusst geworden, was ihr die letzten Jahre gefehlt habe. Die Gefühle, die sie zu ihrem Nachbarn hegte und die gemeinsame Zeit, die sie mit ihm verbrachte, wenn ihr Mann nicht zu Hause war, seien so wunderbar und beglückend, dass es für sie aktuell auch nicht möglich sei, das Verhältnis zu beenden. Sie liebe zwar auch ihren Mann noch irgendwie, aber das sei mehr so eine Liebe wie zu einem guten Freund.

Während Irene das alles erzählte, konnte man sehen, wie schlecht es ihr dabei ging. Auf der einen Seite war da die Liebe zu ihrem

Nachbarn, die ihr Leben so unglaublich bereicherte, lebenswert und lebensfroh machte. Auf der anderen Seite gab es ihren Ehemann, der weinend da saß und mich die ganze Zeit über mit großen, flehenden Augen ansah ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Yvonne und Rüdiger

Rüdiger hatte über einige Wochen eine Art Affäre mit einer anderen Frau gehabt. Mittlerweile war diese aber beendet und er berichtete, dass ihm die ganze Sache nie etwas bedeutet hatte. Yvonne und Rüdiger erklärten mir, sie würden sich noch sehr lieben. Für Rüdiger war Yvonne sowieso schon immer die absolute Traumfrau gewesen. Auch Yvonne schwärmte mir vor, was für ein toller Mann Rüdiger war. Sie wisse, dass sie einen wunderbaren Mann geheiratet habe, der auch wirklich ein ganz besonderer Mensch sei. Sie, er und die drei gemeinsamen Kinder seien die perfekte Familie. Es war nur so, dass es irgendwann einmal zu größeren Schwierigkeiten kam. Yvonne hatte ein Hobby, das viel Zeit in Anspruch nahm. Sie organisierte und leitete einen Chor. Die Proben und alles, was damit zusammenhing, nahmen viel Zeit in Anspruch. Insbesondere an den Wochenenden war sie oft in ihr Hobby eingebunden. Rüdiger gönnte Yvonne den Spaß eigentlich, aber dennoch hatten beide immer weniger Zeit, die sie miteinander verbringen konnten. Erschwerend kam noch hinzu, dass Rüdiger kein allzu stabiles Selbstwertgefühl besaß. So kam es, dass er unerschwinglich bald immer öfter das Gefühl hatte, Yvonne würde ihr Hobby deswegen betreiben, weil er ihr nicht viel bedeutete. So nach dem Motto: „Wenn ich dir wirklich etwas bedeutete, würdest du nicht dieses zeitintensive Hobby pflegen!“ ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Iris und Wolfgang

Iris und Wolfgang kamen nicht wegen eines Seitensprunges zu mir, sondern Iris hatte nach zwölf Jahren Ehe den Wunsch zwei Männer

zu lieben. Mit ihrem Ehemann Wolfgang führte sie ein fast perfektes Leben. Sie liebten sich, hatten eine elfjährige pflegeleichte Tochter und einen ebenso pflegeleichten neunjährigen Sohn, ein schönes Eigenheim, viele gemeinsame Freunde, keine finanziellen Sorgen und auch sonst vieles, wovon man so träumt. Sexuell gab es eine stabile, tiefe Bindung zwischen ihr und ihrem Mann. Diese Liebe war eine Liebe, die hauptsächlich von Gefühlen der Verbundenheit, Vertrauen, Respekt und anderen Gefühlen der Zuneigung und liebevollen Zuwendung geprägt wurde. Die dabei empfundene Erotik war innig, zärtlich und sanft. Im Grunde war diese Liebe so, wie es für eine glückliche, funktionierende, längere Partnerschaft wünschenswert ist. Viele andere Paare, die zu mir in die Beratung kommen, würden von solch einer Sexualität mit ihrem Partner nur träumen.

Iris hingegen hatte bei einem Seitensprung mit ihrem früheren Arbeitskollegen, Peter, entdeckt, dass es jenseits dieser wunderbaren, zärtlichen, liebevollen Liebe auch noch eine ebenso wundervolle, wilde, feurigheiße Liebe gibt, die sich eben nicht aus einer zärtlichen, vertrauensvollen, langjährigen inneren Verbindung heraus entfacht, sondern die sich von purer, hemmungsloser, freizügiger, unverbindlicher, oberflächlicher Fleischeslust nährt. Es war eine Lust, die mit einem liebevollen, zärtlichen Mann, der zugleich Freund, Vater der Kinder und vieles andere für sie war, einfach nicht gelebt werden konnte. Bei ihrem vertrauten, liebevollen Mann hätte sie sich niemals so gehen lassen und solch „schmutzigen“ Sex praktizieren können, wie er mit Peter möglich war. Vor Wolfgang hätte sie sich dafür geschämt. Mit Peter verband Iris ansonsten nichts. Peter hatte eine eigene Familie. Weder Iris noch Peter waren daran interessiert, die Beziehung zu vertiefen und auch andere Aktivitäten gemeinsam zu unternehmen. Das einzige, das sie miteinander verband, war die sexuelle Lust ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Viviane und Andreas

Viviane war eine vielbeschäftigte Frau, die ihrer Karriere so viel Aufmerksamkeit schenkte, dass für Andreas kaum Zeit übrig blieb.

Sie war durch und durch Geschäftsfrau und jagte von einem Geschäftstermin zum anderen. Andreas kümmerte sich nahezu allein um die Betreuung der beiden gemeinsamen Kinder. Er war zufrieden in der Rolle als Hausmann und Vater. Nur seine Frau fehlte ihm. In der wenigen Zeit, in der sie zu Hause war, kam es nur noch selten zu gemeinsamen Unternehmungen und noch viel seltener zu Sex. Viviane war meistens nicht in der Stimmung. Ihr Kopf war nie ganz frei von Gedanken, die sich um ihre geschäftlichen Aktivitäten drehten. So kam es, dass Andreas sich irgendwann mit einer seiner Ex-Freundinnen traf und beide am Ende im Bett landeten. Von da an verabredeten sie sich immer wieder mal zu heimlichen Seitensprüngen. Das ging ca. vier Monate lang so, bis die ganze Sache aufflog. Viviane hatte natürlich im ersten Moment völlig verstört und wütend darauf reagiert. Aber es dauerte nicht lange, bis sie zu der Überzeugung kam, dass so etwas ja eigentlich nicht verwunderlich sei, wenn man seinen Mann so vernachlässigte. Viviane und Andreas redeten lange über alles und schließlich entschied sich Viviane dafür, der Sache nicht so viel Bedeutung beizumessen und Andreas zu verzeihen. Andreas war darüber sehr froh und erleichtert. Der Seitensprung war ihm eine Lehre. Für ihn war klar, dass er nie wieder fremdgehen würde. Er liebte seine Frau schließlich über alles. Das gemeinsame Leben wollte er nicht noch einmal aufs Spiel setzen.

Das Fatale an der ganzen Geschichte war jedoch, dass die beiden ansonsten nichts aus dem Zwischenfall gelernt hatten. Sie lebten ihr Leben genauso weiter wie zuvor. Viviane arbeitete viel und hatte ansonsten kaum Zeit für irgendetwas. Für gemeinsame Unternehmungen genauso wenig wie für Liebe, Zärtlichkeiten und Sex. Die einzige Lehre, die die beiden aus dem Seitensprung gezogen hatten, schien zu sein, dass Andreas niemals wieder fremdgehen durfte. Das Beziehungsglück wurde also daran gemessen, ob man einander treu bleibt oder nicht. Alles andere schien ihnen scheinbar weniger wichtig. Andreas nahm die ganze Verantwortung sogar auf sich. Er war bereit, in Zukunft Treue zu geloben. Ansonsten blieb alles genauso wie früher. Viviane arbeitete viel und Andreas kümmerte sich um Haus, Garten, Kinder

und um den Hund, den es auch noch gab. Seine Sexualität lag im wahrsten Sinne des Wortes auf Eis ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Corinna und Roger

In diesem Beispiel geht es zwar nicht um einen Seitensprung, jedoch wird hier ganz besonders deutlich, wie sehr das, was wir an anderen für richtig oder falsch bzw. für kritikwürdig halten, von keiner allgemeingültigen Wahrheit abhängig ist. Vielmehr ist das, was wir an anderen für richtig oder falsch bzw. für kritikwürdig halten, davon abhängig, was wir als richtig oder falsch anzuerkennen gelernt haben. Zusätzlich ist es noch sehr stark davon abhängig, wie entwickelt und stabil unsere Persönlichkeit ist. Wenn wir in gesundem Maße selbstbewusst, eigenständig, emotional und mental entwickelt sowie sozial kompetent sind, kommen wir viel seltener auf die Idee, das Verhalten anderer für falsch zu halten oder zu kritisieren. Wir sind dann viel mehr in der Lage, zu verstehen, dass jeder Mensch unterschiedliche Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Ansichten, etc. hat und dass andere nicht automatisch falsch denken, handeln und fühlen, nur weil sie nicht so denken, handeln und fühlen, wie wir selbst oder wie wir es uns wünschen.

Corinna und Roger sind bereits vierundzwanzig Jahre miteinander verheiratet. Corinna ist mit ihren achtundvierzig Jahren noch immer eine bemerkenswert schöne, jugendlich wirkende Frau. Ich würde sogar sagen, man kann sie als außergewöhnlich attraktive Frau bezeichnen. Sie sieht aus, wie eine amerikanische Filmschauspielerin. Lange, gepflegte, glatte, blonde Haare und tiefblaue Augen. Roger ist ein gepflegter, schlanker, etwas zurückhaltender, attraktiver Typ. Bald berichtete Corinna mir davon, dass sie mit Roger vor etwa zwanzig Jahren einmal in Spanien im Urlaub gewesen war. Dort sei etwas passiert, was ihr heute noch zu schaffen machte und worüber sie nie wirklich ganz hinweggekommen wäre. Sie würde heute noch wütend werden, wenn sie an diesen Vorfall denke. Sie machte es so spannend und wirkte dabei so verletzt und aufgebracht, dass ich vermutete, sie

würde gleich von einem Seitensprung berichten. Es war aber anders. Sie sei damals in Spanien mit Roger am Abend in einem Restaurant gewesen ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Dorothea und Sigmar

Die beiden waren schon seit über dreißig Jahren zusammen. Sie erzählten mir, die Beziehung sei vor dem Seitensprung soweit in Ordnung gewesen. Natürlich wäre auch schon einmal die ein oder andere kleinere Meinungsverschiedenheit vorgekommen und man hätte sich auch nicht mehr so viel zu erzählen gehabt, wie beispielsweise am Anfang der Beziehung. Das sei aber ganz normal und bei anderen Paaren ganz genauso. Also gäbe es im Grunde nicht wirklich etwas, was man hier in der Paarberatung als besonders problematisch erwähnen müsste. Und weil doch eigentlich alles in Ordnung war, fand Dorothea es auch ganz besonders schlimm, dass Sigmar vor zwei Jahren eine Affäre mit einer fünfzehn Jahre jüngeren Frau angefangen hatte. Sie erzählte mir unter Tränen, wie enttäuscht sie von ihrem Mann sei. Sie wäre immer für ihn da gewesen. Habe ihm all die Jahre bei allen Schwierigkeiten zur Seite gestanden. Niemals wäre sie auf die Idee gekommen, sich von ihm zu trennen oder sich einen anderen Mann zu suchen. Es war ihr einfach unbegreiflich, dass Sigmar zu solch einer gemeinen, hinterlistigen Tat fähig war. Ihr Vertrauen sei komplett verloren gegangen. Es sei, als kenne sie ihren Mann überhaupt nicht mehr. So, als sei sie mit irgendeinem Fremdkörper verheiratet. Sie hätte ja noch Verständnis gehabt, wenn ihm einmal ein Ausrutscher passiert wäre, aber er habe ja gleich eine richtige Affäre angefangen und sie vier Monate vor ihr verheimlicht.

Weil sie einmal den Verdacht hatte, dass irgendetwas im Busch war, habe sie ihn einige Wochen vor der Aufdeckung des Seitensprungs gefragt, ob er eine andere hätte. Das habe er ausdrücklich verneint und sie sogleich gefragt, wie sie denn so etwas von ihm denken könnte. Diese eiskalte Lügerei wäre für sie noch viel schlimmer als die Tatsache, dass er mit einer anderen Frau Sex gehabt hatte. Dorothea berichtete ununterbrochen weiter.

Es war ihr anzusehen, wie verzweifelt sie war und wie sehr sie in ihren Grundfesten erschüttert war. Die ganze Zeit über musste sie sich mit einem Taschentuch die Tränen aus dem Gesicht wischen.

Dann fragte ich Sigmar, ob es etwas gäbe, was er dazu sagen wollte. Er berichtete, ihn habe die Beziehung nicht mehr glücklich gemacht. Es hätte ständig Streitereien gegeben. Man habe sich nichts mehr zu erzählen gehabt und gemeinsame Unternehmungen seien mit seiner Frau auch nicht möglich gewesen, weil sie zu nichts Lust gehabt hätte. Dorothea mischte sich ein und meinte, dass stimme ja so gar nicht. Es habe zwar auch mal Streit gegeben, aber dabei sei es um Kleinigkeiten gegangen. Das sei doch nicht so schlimm. „Kannst du mich vielleicht auch mal ausreden lassen“, fauchte Sigmar seine Frau dann bald an. Dorothea fing wieder an zu weinen.

Um die Geschichte abzukürzen: Dorothea empfand die Beziehung bis auf ein paar kaum erwähnenswerte Kleinigkeiten als ganz normal und in Ordnung. Sigmar empfand das ganz anders. Er litt darunter, dass man sich nichts mehr zu sagen hatte; dass man keine gemeinsamen Unternehmungen mehr machte; dass Sex nur noch stattfand, wenn Ostern und Weihnachten auf einen Tag fielen; dass man sich ständig wegen irgendetwas in die Haare kriegte etc. Er habe nicht bewusst nach einer anderen Frau gesucht, aber er habe sie zufällig auf einer Firmenfeier kennengelernt. Er habe anfangs noch versucht, sich gegen seine Gefühle zu wehren, weil er selbst es auch nicht richtig findet, den Ehepartner zu hintergehen. Aber er hätte dann doch richtig Feuer gefangen und irgendwann nicht mehr gewusst, wie es weitergehen soll. Seine Frau verlassen, das wollte er nicht. Mit der anderen Frau ein neues Leben anfangen, wollte er auch nicht. Er wollte einfach ein wenig Abwechslung und Freude in sein Leben bringen und wieder das Gefühl haben, für jemanden interessant, spannend und begehrenswert zu sein. Für seine Frau sei er ja sowieso ein Langweiler. Aus diesem Grund habe er das alles auch vor seiner Frau verheimlicht. Er wollte seiner Frau nicht wehtun und er wollte auch die Affäre nicht beenden. Diese brachte schließlich neuen Schwung und Glücksgefühle in sein Leben etc.

Katrin und Lars

Wenn ich in meiner Beratungspraxis mit Paaren Beispielfälle zum Thema Grundlagen für die partnerschaftliche Kommunikation bespreche, bekomme ich nicht selten zu hören: „Ja, Herr Hillmann, es ist ja schön und gut, dass eine gute, respektvolle Kommunikation dazu gedacht ist, gut und respektvoll miteinander umzugehen. Aber was ist, wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mit mir respektlos umgeht? Soll ich mir das einfach gefallen lassen? Da ist es doch nachvollziehbar und gerechtfertigt, wenn ich sauer reagiere und auch mal ungemütlich oder etwas lauter werde!“

Häufig bekomme ich als Berater auch folgende Argumente zu hören: „Ich sehe halt die Dinge oft anders als mein Partner, und ich habe einfach manchmal Recht mit dem, was ich sage. Da will ich dann auch nicht nachgeben und mich auch nicht auf einen Kompromiss einlassen. Ich will dann einfach, dass wir es so machen, wie ich es will und für richtig halte. Manches ist halt einfach so. Da weiß ich, dass ich im Recht bin und dann will ich auch, dass ich Recht bekomme!“ Zur Veranschaulichung nachfolgend ein Beispiel dazu:

Die Geschichte von Katrin und Lars soll verdeutlichen, welche Kommunikationsstrategie sinnvoll zur Klärung und zum Lösen von Problemen ist und welche nicht! Die Situation ist folgende: Katrin und Lars sind sechs Jahre zusammen. Beide lieben sich sehr und haben gemeinsam eine dreijährige Tochter. Lars ging vor einigen Monaten einmal eine gewisse Zeit lang fremd. Lars war nicht auf der Suche nach erotischer Abwechslung gewesen, sondern es bot sich ihm zufällig eine Gelegenheit. Es hatte für ihn nichts mit Liebe zu tun.

Katrin und Lars haben schon des Öfteren über den Vorfall gesprochen. Lars tut alles leid und möchte am liebsten mit der ganzen Sache abschließen und die Beziehung mit Katrin und der gemeinsamen Tochter wieder glücklich fortführen. Katrin ist aber noch nicht soweit. Sie hat noch sehr mit ihren verletzten Gefühlen und schmerzenden inneren Bildern zu kämpfen. Katrin bittet Lars, mit ihr noch einmal klärend über alles zu sprechen ...

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Alle Karten auf den Tisch

Frage an den Seitenspringer: An welchem Punkt stehen Sie gerade? (Sind Sie entschieden, die Beziehung mit Ihrem Partner fortzuführen und künftig nicht mehr fremdzugehen, weil Sie sich eine monogame Beziehung wünschen und Sie erkannt haben, was Ihnen die Beziehung mit Ihrem Partner bedeutet? Wissen Sie schon genau, was Sie jetzt wollen? Oder ist Ihnen das noch nicht ganz klar? Vielleicht weil Sie noch in irgendeiner Form emotional mit einer dritten Person verwoben sind? Oder weil Sie sich wünschen, ab und zu mal einen Seitensprung erleben zu können? Oder träumen Sie insgeheim davon, zwei Menschen lieben zu dürfen? Können Sie jetzt und hier offen und ehrlich konkret sagen, was Sie sich für die Zukunft wünschen? Oder wissen Sie das noch nicht ganz genau? Was wissen und möchten Sie jetzt und hier? Wie sieht Ihre Realität aus?)

Frage an den Hintergangenen: An welchem Punkt stehen Sie gerade? (Wie ist es bei Ihnen ganz genau? Ist es vielleicht so, dass Sie aktuell gar nicht sagen können, ob Sie die Beziehung weiterführen möchten oder nicht? Oder ist es so, dass Sie sie zwar gerne weiterführen würden, aber Ihre Verletzung noch so groß ist, dass Sie nicht wissen, wie das gehen soll? Oder wissen Sie nicht, ob Sie Ihrem Partner jemals wieder vertrauen können? Wissen Sie, ob Sie Ihren Partner noch lieben oder können Sie das gar nicht mit Gewissheit sagen? Sind Sie vielleicht sogar bereits an einem Punkt angelangt, an dem Sie sagen können, dass Sie den Seitensprung akzeptiert haben, aber Sie dennoch mit negativen Gefühlen oder unerträglichen inneren Bildern zu kämpfen haben? Wie genau ist das bei Ihnen? An welchem Punkt stehen Sie jetzt und hier? Wie sieht Ihre Realität aus?)

Aufgabe für beide Beziehungspartner: Sprechen Sie beide über die vorangegangenen beiden Fragen. Teilen Sie sich einander offen und ehrlich mit. Dabei beachten Sie bitte Folgendes: Es geht nun zunächst einmal darum, sich der Realität zu stellen. Die Realität ist

nicht immer so, wie man sie sich erträumt. Daran ist keiner von Ihnen beiden Schuld. Wenn Sie um die Realität herumreden, wie um den heißen Brei, können Sie für Ihre Zukunft nur Lösungen finden, die auf einer unrealistischen Grundlage basieren. Es ist nicht leicht – vor allem, wenn man es nicht gewohnt ist – offen und ehrlich über alles zu sprechen und die Wahrheit als gegeben anzuerkennen. Die Versuchung ist deshalb häufig groß, die Dinge schönzureden und eigene Interessen und Bedürfnisse zu verschweigen, die eventuell zu Anschuldigungen oder neuem Leid führen könnten. Oder auch Dinge für die man sich schämt oder von denen man weiß, dass der Partner kein Verständnis für sie hat. Wenn es Ihnen nicht gelingt, sich gegenseitig den größtmöglichen Raum für Offenheit und Ehrlichkeit zur Verfügung zu stellen, können Sie zu keiner ehrlichen, zielführenden Lösung finden. Sie brauchen Raum, in dem Sie sich offen und ehrlich zeigen, offenbaren, zumuten und annehmen können – als den Menschen, der Sie sind und im Vertrauen darauf, dass Sie vom anderen ernst genommen, angehört und respektiert werden. Vielleicht braucht Ihr Partner noch Zeit, um sich darüber klar zu werden, was er will. Dann nützt es nichts, ihm Vorwürfe zu machen und ihm die Pistole auf die Brust zu setzen. So verständlich das einerseits wäre, so respektlos wäre es auch. Wenn Sie für die Realität nicht bereit sind oder sich nicht zutrauen, auf alles, was gesagt werden könnte, respektvoll zu reagieren, auch wenn es vielleicht etwas Unerfreuliches ist, haben Sie nur die Möglichkeit zu einer Lösung zu finden, die auf Augenwischerei basiert. Zu einer wirklich respektvollen, wertschätzenden, gleichberechtigten, fairen, gesunden und erwachsenen Lösung können Sie dann vermutlich nicht finden. Wenn Sie aktuell noch nicht bereit sind, alle Karten offen und ehrlich auf den Tisch zu legen und alles, was dabei in Erscheinung tritt, als gegeben anzuerkennen und respektvoll darüber zu sprechen, dann lassen Sie sich lieber noch ein wenig Zeit. Wenden Sie sich diesem Aufgabenteil dann vielleicht in ein oder zwei Wochen nochmal zu! Vielleicht haben Sie sich bis dahin schon etwas mehr gesammelt und neuen Mut gefasst.

Aufgabe für beide Beziehungspartner: Lesen Sie beide dieses Buch nun noch einmal gemeinsam. Vielleicht mögen Sie sich

abwechselnd daraus vorlesen. Teilen Sie einander Ihre Gedanken zu jeder einzelnen Überschrift offen und ehrlich mit. Dabei beachten Sie auch bitte unbedingt wieder Folgendes: Es geht darum, sich der Realität zu stellen. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Wenn Sie die Realität nicht als gegeben akzeptieren, können Sie zu keiner Lösung finden, die es Ihnen ermöglichen würde, Ihre Beziehung auf einer vertrauensvollen, partnerschaftlichen Basis weiterzuführen. Sie können Ihre Beziehung dann nur auf einer Basis von Augenwischereien fortführen. Die Realität ist nicht immer so, wie man sie sich wünscht. Daran ist keiner von Ihnen beiden schuld! Stellen Sie sich den größtmöglichen Raum für Offenheit und Ehrlichkeit zur Verfügung, sonst können Sie zu keiner ehrlichen, erwachsenen, respektvollen, zielführenden Lösung finden. Zeigen Sie sich, offenbaren Sie sich, muten Sie sich einander zu, nehmen Sie einander als den Menschen an, der Sie sind. Was geschehen ist, ist geschehen. Akzeptieren Sie das! Menschen machen Fehler, Unüberlegtheiten und vieles andere mehr, was nicht schön, erfreulich, gerecht, angemessen etc. ist.

Geben Sie den Chancen und Möglichkeiten der Gegenwart und Zukunft mehr Bedeutung als den Fehlern aus der Vergangenheit. Ob das, was in der Vergangenheit falsch lief für Sie mehr Bedeutung hat, als das, was ist und sein wird, liegt an Ihnen! Es kommt nur darauf an, wie Sie das ganze bewerten. Wenn Sie den Fehlern aus der Vergangenheit aktuell noch mehr Bedeutung zumessen, als den Chancen und Möglichkeiten der Gegenwart und Zukunft, so ist das nicht unabänderlich. Es liegt an Ihnen. Es ist eine geistige Leistung. Sie können diese Geistesleistung erbringen oder nicht. Es ist Ihre Entscheidung. Seien Sie nicht so streng mit sich selbst und miteinander. Die größte Sehnsucht eines jeden Menschen ist jene, verstanden zu werden. Versuchen Sie sich mit Verständnis zu begegnen. Wenn Sie sich das aktuell noch nicht zutrauen, dann lassen Sie sich lieber noch ein wenig Zeit. Wenden Sie sich diesem Buch dann vielleicht in ein oder zwei Wochen nochmal zu! Vielleicht haben Sie sich bis dahin schon etwas mehr gesammelt und neuen Mut gefasst.

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Erst wenn so viel Liebe zwischen zwei Menschen existiert, dass jeder dem jeweils anderen genügend Freiheit für eigenes Denken, Fühlen und Handeln zugesteht, hat man eine gute, gesunde, vertrauensvolle, erwachsene Basis auf der eine Beziehung für zwei Menschen so viel an Bedeutung gewinnen kann, dass beiden Beteiligten ihre Liebe es wert ist, einander treu zu sein.

Nur wenn wir uns gegenseitig erlauben, der Mensch sein zu können, der wir sind, mit all unseren Stärken und Schwächen, können wir uns wirklich geliebt fühlen. Nur wenn wir uns wirklich geliebt fühlen, ist es uns unsere Beziehung wert, einander treu zu sein. Wir wissen dann zwar, dass wir füreinander nicht alles sein können, aber unsere Liebe zu einander ist uns so viel wert, dass uns das reicht. Einander treu zu sein, ist uns dann unsere Liebe wert. Unsere Liebe ist uns dann so viel wert, dass wir aufhören, außerhalb unserer Beziehung nach Erfüllung zu suchen für Dinge, die wir in unserer Zweisamkeit nicht vorfinden können.

Unsere große Sehnsucht nach Verständnis ist erst dann erfüllt, wenn wir einen Partner an unserer Seite wissen, der uns dabei unterstützt, der Mensch sein zu können, der wir sind. Jemand, der uns gerade deshalb, weil er uns versteht, den Freiraum zugesteht, der zur Erfüllung unserer menschlichen Bedürfnisse erforderlich ist. Erst wenn unsere menschlichen Bedürfnisse erfüllt sind, können wir Glück in uns spüren.

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Ein Seitensprung ist natürlich genauso wenig ein Zeichen von psychischer Reife und sozialer Kompetenz, wie es Bevormundung, Anschuldigung, Beschimpfung, Manipulation, Besserwisseri, Gewalt und alle weiteren respektlosen Erfüllungsstrategien auch nicht sind. All diese Strategien sind genauso wie ein Seitensprung respektlose Übergriffe auf die Würde und Seele des jeweils anderen.

Die Lösung liegt in einer respektvollen, gleichberechtigten, verständnisvollen und an einander interessierten gemeinsamen Kommunikation.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich öffnen, einander offen und ehrlich mitteilen und miteinander klären können, ob der Seitenspringer wirklich ein Mensch ist, dem man in Zukunft das Vertrauen vorenthalten sollte, oder ob er das nicht ist. Genauso wünsche ich Ihnen, dass Sie bei dieser Klärung feststellen, ob Sie beide weiterhin in Zukunft miteinander leben möchten oder nicht.

Wenn Sie sich der Realität stellen, über alles respektvoll und anerkennend kommunizieren, werden Sie dabei klären können, welche Möglichkeiten es für Sie gibt und welche nicht. So wie es ist, so ist es. Ob es erfreulich ist oder nicht, die Realität kann man nicht einfach wegwischen. Sie ist zu akzeptieren. Alles andere führt nur in die Irre. Alles andere wäre Augenwischerei.

Weiterer Ausschnitt aus der Leseprobe:

Letztlich geht es in diesem Buch darum, aus dem Seitensprung die richtigen Schlüsse zu ziehen und für die Zukunft daraus zu lernen. Es geht also darum, sich persönlich zu entwickeln, die Vergangenheit offen und ehrlich zu hinterfragen und die Gegenwart und Zukunft achtsamer, respektvoller, vertrauensvoller, gleichberechtigter und empathischer zu gestalten.

Wenn Sie in einer Beziehung leben, in der klar ist, dass sich keiner für den anderen verbiegen oder aufgeben muss; zu welchen gemeinsamen Absprachen Sie sich verpflichten; in der Sie verständnisvoll und gewaltfrei miteinander umgehen; wo Sie genau wissen, was Sie aneinander haben und welchen Stellenwert Ihre gemeinsame Paarbeziehung für Sie hat, dann haben Sie eine Grundlage, auf der Sie genau wissen, was Ihnen Ihre Beziehung bedeutet und dass diese es Ihnen wert ist, sie gegen mögliche Gefahren von außen zu schützen. Wenn Sie in solch einer Beziehung leben, ist Ihnen diese es auch wert, einander treu zu sein.

Ich wünsche allen Paaren, die versuchen möchten, ihre gemeinsame Beziehung zu retten und fortzuführen, den Mut, sich den nötigen Raum für Offenheit und Ehrlichkeit zur Verfügung zu stellen, der es ermöglicht, sich der Realität zu stellen. Möge es Ihnen gelingen, sich füreinander zu öffnen, zu interessieren und verständnisvoll zu begegnen, damit Sie unvoreingenommen klären können, was Sie miteinander verbindet und was Ihnen Ihre Beziehung und Ihre Liebe wirklich bedeuten.

Herzlichst – Ihr Ralf Hillmann

Ende der Leseprobe