

# Das grosse Aufräumen nach der Affäre

Partnerschaft Ein Seitensprung oder eine Affäre muss noch lange nicht das Ende einer Ehe sein

VON SILVIA SCHAUB

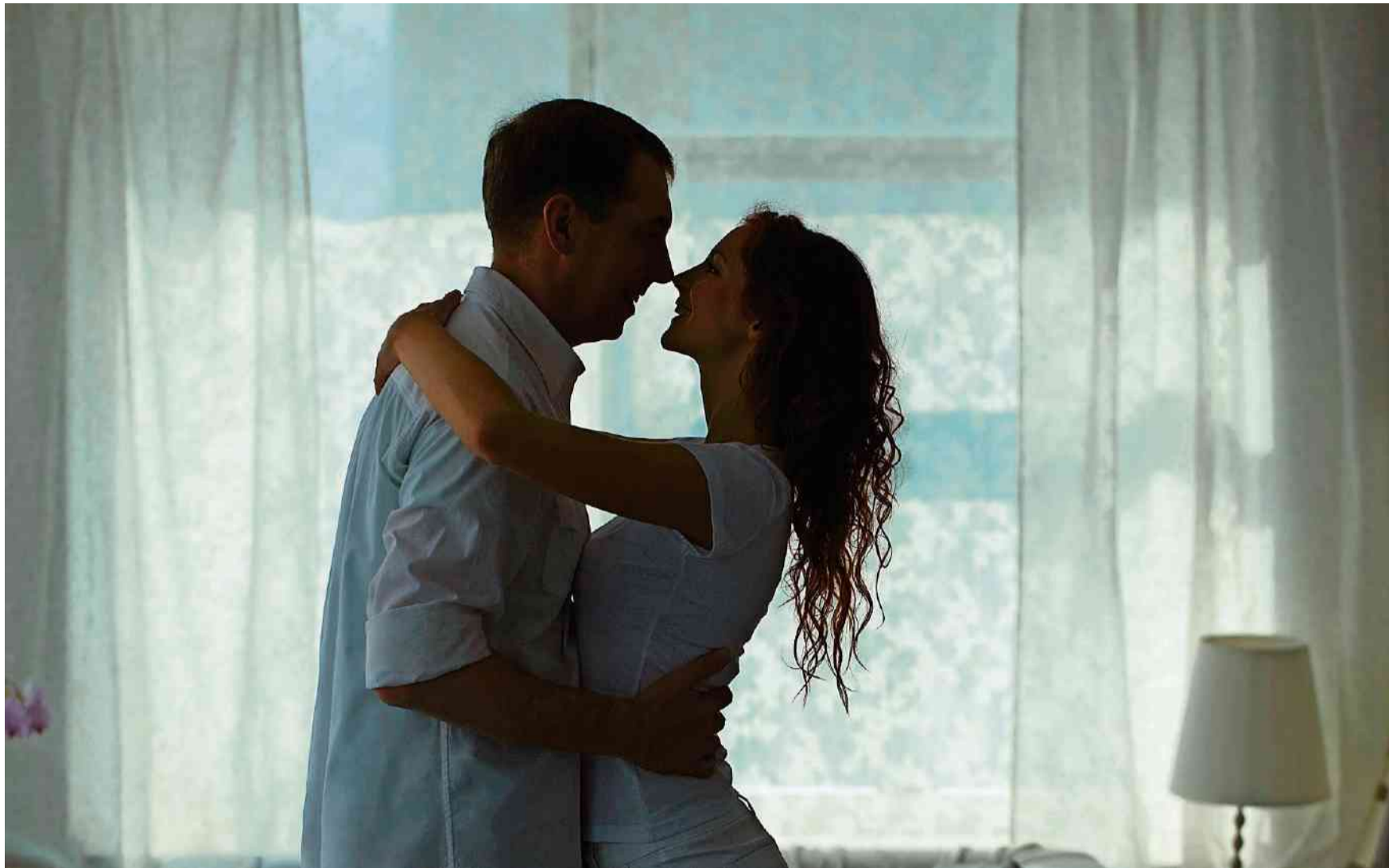
Als Max wieder bei Hanna einzog, war der Schock gross. Nicht bei ihr, sondern bei ihren Freundinnen. Wie kann sie nur, nachdem, was er ihr angetan hatte? Erst vor ein paar Wochen war sein Verhältnis mit der Arbeitskollegin aufgefliegen. Dann stellte sie ihn vor die Tür. Und nun das: Hanna hat ihm verziehen - und lässt ihn wieder einziehen.

Sie ist damit in bester Gesellschaft. Auch Promis sind nicht vor Untreue gefeit. Victoria Beckham etwa leugnet bis heute die Affäre ihres Ehemanns mit einer Spanierin. Hillary Clinton stand die Monica-Lewinsky-Affäre ebenfalls souverän aus. Und auch Emma Ferguson hat ihrem Mann, Take-That-Sänger Mark Owen, ganz offensichtlich seine zahlreichen Seitensprünge verziehen, wie neueste Bilder zeigen. Die Liste könnte man beliebig verlängern. Dabei hätten diese Frauen mit einer Scheidung ihre Zukunft sanieren können. Doch sie blieben. Oder vielmehr: Sie duldeten den Seitensprung und liessen ihre Männer wieder ankriechen.

«Eine Affäre muss nicht das Ende einer Ehe bedeuten», betont Paartherapeut Oskar Holzberg. «Auch wenn ein solches Ereignis enorm schmerzhaft ist.» Treffen kann das fast jeden einmal, wenn man den Umfragen zum Thema Fremdgehen glaubt. In einer heisst es, dass rund die Hälfte der Männer und gegen 40 % der Frauen fremdgehen. In einer anderen, dass ganze 72 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer einen Seitensprung riskieren würden, wenn sie Gelegenheit dazu hätten. Ob das der Realität entspricht, sei dahingestellt. Affären und Seitensprünge scheinen also allgegenwärtig zu sein.

## Seitensprung kann jeden treffen

Interessant bei solchen Umfragen ist auch, wie Paare damit umgehen. Laut einer Umfrage von Bluewin im Frühling würde ein Grossteil dem Partner einen Seitensprung verzeihen. Allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen: Zum Beispiel einen einmaligen Ausrutscher oder wenn die Affäre während einer langjährigen Beziehung passiert. Das zeige zwar, dass wir in der Tendenz monogam leben, aber letztlich wohl unsere Biologie nicht eindeutig darauf ausgerichtet sei. «Die sexuelle Grenze, als Abgrenzung einer Beziehung, existiert zwar noch für die meisten Paare, aber reicht uns schon lange nicht mehr als einziges Kriterium für eine Beziehung aus», erklärt Holzberg, von dem kürzlich das Buch «Schlüsselsätze der Liebe - 50 kluge Gedanken, die Ihre Beziehung verbessern können» erschienen ist. «Wir suchen mittlerweile Beziehungen, in denen neben der romantisch geprägten Emotionalität eine wirklich kommunikative, unterstützende Partnerschaft existiert.» Wenn das der Fall sei, dann könne man auch einen Seitensprung leichter verschmer-



«Häufig rutschen wir nicht in eine Affäre, weil wir eine andere Person suchen, sondern weil wir uns selbst suchen», sagt der Paartherapeut Oskar Holzberg. THINKSTOCK

zen. Hat das zu einer «Normalisierung» im Umgang mit Affären und Seitensprüngen geführt? «Ja, weil wir heute davon ausgehen, dass es möglich ist, dass unser Partner oder wir selbst eine Affäre haben oder einen Seitensprung.» Eine Aussenbeziehung werde heute, so Holzberg, von immer mehr Paaren sogar mit einberechnet. Natürlich hofft man, dass es nicht dazu kommt. Aber andererseits rechnet man damit und ist auch bereit, sich damit auseinanderzusetzen, wenn es geschehen ist.

## «Die meisten Affären zerstören die Ehe nicht. Dieser Einschnitt bietet die Gelegenheit, das zur Sprache zu bringen, was vorher nur ein diffuses Unbehagen war.»

Oskar Holzberg Paartherapeut

Grossen Einfluss auf die Scheidungsraten in der Schweiz hat das allerdings bis jetzt noch nicht. Diese liegt nach wie vor um rund 50 Prozent. Der Grossteil der Scheidungen wird von den Frauen eingereicht. Hauptgrund: Untreue des Ehemannes. Aber, so stellt Holzberg fest: «Feste, langjährige Bezie-

hungen sind uns wertvoller geworden.» Wenn wir uns doch noch häufig wegen Affären und Seitensprüngen trennen, dann liege das eher daran, dass über die Aussenbeziehung die eigene Beziehung infrage gestellt werde. «Und wir dabei entdecken, dass unsere gegenwärtige Beziehung nicht mehr unseren Ansprüchen gerecht wird und sie im Licht der Affäre nicht mehr bestehen kann.»

Die Beziehung einfach aufzugeben, kam für Hanna nicht infrage. «Ich liebe ihn eben immer noch», sagt die zweifache Mutter, «und deshalb war es mir Wert, darum zu kämpfen. Wir haben schliesslich so viel zusammen aufgebaut.» Natürlich sei die Affäre ein Schock für sie gewesen. «Es hat aber schon länger in ihrer Ehe gekriselt. Nur nahmen wir uns nie die Zeit, auch miteinander darüber zu sprechen», meint sie rückblickend.

## Chance für einen Neubeginn

Untreue kann also eine Chance sein. Davon ist auch der Paarberater Hans Jellouschek überzeugt. «Denn sie weist darauf hin, dass in der Beziehung offensichtlich die Liebe nicht mehr lebendig war. Und das kann Anlass sein, dass man sich damit auseinandersetzt und die Beziehung wieder «restauriert».

«Die meisten Affären zerstören die Ehe nicht», sagt Holzberg sogar. Ein solcher Einschnitt biete die Gelegenheit, das zur Sprache zu bringen, was vorher nur ein diffuses oder verleugnetes Unbehagen war. «Häufig rutschen wir nicht in eine Affäre, weil wir eine andere Person suchen, sondern weil wir uns selbst suchen. Es geht auch nicht darum, dass wir die Person verlassen wollen, mit der wir zusammen sind, als vielmehr, dass wir die Person verlassen wollen, zu der wir geworden sind.» Das heisst: Wir sind also von uns selbst entfremdet. «Eine Aussenbeziehung ist häufig ein Versuch, etwas von uns wiederzufinden, das verloren gegangen ist.»

Eine Chance für einen Neubeginn? «Nicht in dem Sinne, dass wir ganz von vorne anfangen können. Aber so etwas wie ein Grossreinemachen, eine gründliche Renovierung, nach der ja auch vieles wie neu aussieht», meint Oskar Holzberg. Und manchmal kann sich eine Beziehung auch vertiefen. Dann etwa, wenn beide einsehen, dass sie nicht mehr genug für die Liebe getan haben. «Wenn auch der «Betrogene» seinen Anteil an dem Unglück erkennt und der Untreue bereit ist, sich wieder für die Beziehung zu engagieren», sagt Hans Jellouschek. Dann könne durch diese Auseinandersetzung die Bezie-

hung tatsächlich tiefer werden als sie vorher war.

Sollten wir künftig demnach schon in aller Verliebtheit das Thema Untreue ansprechen? Oskar Holzberg: «Es liegt nahe, das zu tun, und ich glaube, viele Paare tun es entweder direkt oder indirekt. Beziehungen leben aber immer davon, dass wir uns dort sicher fühlen und einen Partner haben, der für uns da ist.» Wenn diese Sicherheit bedroht sei, dann sei das schlimm, gleichgültig welche anderen Werthaltungen wir hätten. «Trennungen bleiben das Erdbeben der Seele, also ist jede Situation, in der eine Trennung droht, für uns ein schlimmes Erleben.»

Schlimm war die Erfahrung auch für Hanna. Dennoch sieht sie es als Chance für einen Neuanfang. Rückblickend sagt sie sogar: «Es klingt kurios, aber ich muss fast froh sein, ist es passiert. Denn sonst wäre unsere Ehe einfach so dahingeplätschert - und vielleicht wirklich den Bach runtergegangen.»

**Oskar Holzberg** Schlüsselsätze der Liebe - 50 kluge Gedanken, die Ihre Beziehung verbessern können, DuMont Verlag, 198 S., Fr. 28.90; **Hans Jellouschek** Warum hast du mir das angetan? Untreue als Chance, Verlag Piper, 190 S., Fr. 12.90.

# Hilfe, wenn die Eltern das Kind schlagen

**Erziehung** Mit dem Projekt «Keine Daheimnisse!» werden Kinder und Jugendliche für ihre Rechte sensibilisiert.

VON LORENZO BERARDELLI

«Wenn sie sich genervt fühlte, hat sie unsere Köpfe zusammengeschlagen. Das war die schlimmste Strafe.» Die heute 42-jährige Susanne blickt auf ihre Kindheit und Jugend zurück, in der sie mit Körperstrafen konfrontiert war: «Als Kind in einer «normalen» Schweizer Familie war mir das nicht bewusst.»

Auch im Jahr 2015 hat das Thema nichts von seiner Brisanz und Wichtigkeit verloren. Gewalt in der Familie, ein Tabu in der Gesellschaft. «Auch wenn die Schweiz

die UNO-Kinderrechtskonvention im Jahre 1997 unterschrieben hat, ist deren Umsetzung in Bezug auf den Schutz der Kinder vor erzieherischer Gewalt nach wie vor mangelhaft. Untersuchungen zeigen, dass Körperstrafen von vielen Eltern noch immer als Erziehungsmethode eingesetzt werden», weiss Madleina Brunner Thiam vom National Coalition Building Institute (NCBI) Schweiz.

## Körperstrafen enttabuisieren

Vor fünf Jahren lancierte NCBI das Projekt «Keine Daheimnisse! - Erhebe deine Stimme gegen Körperstrafen und hole Hilfe!». Es wurde bisher an über 42 Schulen durchgeführt und verzeichnete über 1000 Teilnehmer (10- bis 16-jährige). Das Thema Körperstrafen soll enttabuisiert werden, indem sich Kinder und Jugendliche damit auseinandersetzen und andere in-

## «Untersuchungen zeigen, dass Körperstrafen von vielen Eltern noch immer als Erziehungsmethode eingesetzt werden.»

Madleina Brunner Thiam vom National Coalition Building Institute (NCBI) Schweiz

formieren. Kinder werden aufgeklärt, dass sie ein Recht auf eine gewaltfreie Erziehung haben. Im Rahmen einer Konferenz an der pädagogischen Hochschule in Zürich wurden gestern die ersten Resultate präsentiert.

Die Studie der Berner Fachhochschule belegt: Durch das Projekt fand eine Sensibilisierung bei den befragten Kindern für das Thema Körperstrafen in der Erziehung statt. Das Bewusstsein für die Existenz von Kinderrechten war nach dem Projekt deutlich höher. Die Kinder und Jugendlichen hatten nach dem Projekt klar bessere Kenntnisse der professionellen Anlauf- und Beratungsstellen. Während sie sich vor dem Projekt stärker dem Familien- und Verwandtenkreis anvertrauen würden, nimmt durch das Projekt die Bereitschaft signifikant zu, sich bei eigenen Problemen im Freundeskreis auszuspren-

chen, sich an Lehrpersonen, Beratungsstellen oder die Nummer 147 zu wenden oder ein solches Vorgehen ihren betroffenen Kolleginnen und Kollegen zu raten.

Laut einer Studie von Dominik Schnöbi und Meinrad Perrez von der Universität Freiburg aus dem Jahr 2004 sind Kinder zwischen 2½ und 4 Jahren am häufigsten Körperstrafen ausgesetzt. Experten schätzen, dass in der Schweiz rund 40 Prozent der Kinder unter 4 Jahren körperliche Gewalt als Erziehungsmassnahme erleben. Die Dunkelziffer dürfte weit höher sein. Gewalt in der Erziehung ist immer noch ein Tabu. Einerseits haben Säuglinge und Kleinkinder oft keinen Kontakt ausserhalb der Familie. Kinder und Jugendliche haben Angst, darüber zu sprechen. 46 Staaten haben ein explizites Verbot von Erziehungsgewalt. Die Schweiz hat es immer noch nicht.