



DIE
MACHT DER
AFFÄRE

*Warum wir betrügen
und was wir
daraus lernen können*

ESTHER PEREL

HarperCollins

Beim Abendessen erreicht mich eine »Notfall«-Nachricht. Jackson hat einen Nervenzusammenbruch und muss sofort mit mir reden. Seine Frau hat gerade herausgefunden, dass mehr Viagra-Pillen aus der Packung fehlen, als es ihren Berechnungen nach sollten, und hat ihn rausgeworfen. »Um ehrlich zu sein«, sagt er, »hat es sich furchtbar angefühlt, sie zu belügen, aber ich konnte es nicht ertragen, jedes Mal den Ekel in ihrem Gesicht zu sehen, wenn ich versuchte, ihr meine sexuellen Bedürfnisse nahezubringen.« Jacksons Fantasien waren sehr lebhaft, aber seine Frau fand sie absolut unerotisch und sagte ihm das wiederholt. Nach Jahren der Zurückweisung lebte er sie anderswo aus. »Ich hätte ehrlich sein sollen«, sagt er, »aber es stand einfach zu viel auf dem Spiel. Meine sexuellen Bedürfnisse waren wichtig, jedoch nicht wichtig genug, um darauf zu verzichten, jeden Morgen meine Kinder beim Frühstück zu sehen.«

Wenn ich mir all diese Geschichten anhöre, reagiere ich schockiert, wertend, besorgt, beschützerisch, neugierig, erregt und abgestoßen, manchmal alles in einer einzigen Stunde. Ich habe mit diesen Menschen geweint, Hoffnung und Hoffnungslosigkeit mit ihnen geteilt und jedem Beteiligten Verständnis entgegengebracht. Tag für Tag sehe ich, was Betrug anrichten kann. Aber ich sehe auch, wie unzureichend wir derzeit über dieses Thema sprechen.

Ein Fenster ins menschliche Herz

Affären können uns viel über Beziehungen lehren. Sie öffnen uns die Tür, unsere Werte, die menschliche Natur und die Macht des Eros grundlegend zu überprüfen. Sie zwingen uns, uns höchst unangenehme Fragen zu stellen: Was bringt die Menschen dazu, eine Grenze zu überschreiten, die sie selbst mit so viel Mühe errichtet haben? Warum tut sexueller Verrat *derart* weh? Ist eine Affäre immer egoistisch und schwach oder kann sie in manchen Fällen verständlich und akzeptabel sein oder sogar ein kühner, mutiger Akt? Und ob wir dieses Drama selbst kennen oder nicht, was können wir aus dem Reiz der Untreue für unsere eigenen Beziehungen ziehen?

Muss eine geheime Liebschaft immer aufgedeckt werden? Hat Leidenschaft ein Verfallsdatum? Wie halten wir die wackelige Balance zwischen unseren emotionalen Bedürfnissen und unseren erotischen Wünschen? Hat Monogamie ausgedient? Was ist Treue? Können wir mehr als eine Person auf einmal lieben?

Für mich ist das Gespräch über diese Fragen ein zentraler Bestandteil jeder erwachsenen intimen Beziehung. Die meisten Paare setzen sich jedoch zum ersten Mal darüber auseinander, wenn sie wegen einer Affäre in der Krise stecken. Katastrophen zwingen uns, unseren Blick auf das Wesentliche zu richten. Ich ermuntere Sie, nicht auf ein Unwetter zu warten, sondern diese Gedanken bei ruhigeren Witterungsverhältnissen anzusprechen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre über den Sog, der von der anderen Seite des Zauns

ausgeht, zu reden, und über die Verlustangst, die damit einhergeht, kann Nähe und Bindung sogar stärken. Unsere Begierden, selbst die verbotenen, machen einen Teil unserer Menschlichkeit aus.

So verlockend es ist, Affären auf Lügen und Sex zu reduzieren – ich ziehe es vor, Untreue als Tor zu der komplexen Landschaft von Beziehungen und den Grenzen anzusehen, die wir setzen, um unsere Partnerschaften zusammenzuhalten. Untreue konfrontiert uns mit den wechselhaften, gegensätzlichen Kräften der Leidenschaft: der Verlockung, der Lust, dem Druck, der Liebe und ihrer Unmöglichkeit, der Erleichterung, der Verstrickung, der Schuld, den gebrochenen Herzen, der Sündhaftigkeit, der Kontrolle, dem Wahnsinn des Verdachts, dem mörderischen Drang nach Rache, dem tragischen Ausgang. Seien Sie gewarnt: Diese Themen anzuschneiden erfordert die Bereitschaft, sich in ein Labyrinth irrationaler Kräfte zu begeben. Liebe ist chaotisch – Untreue erst recht. Aber sie ist auch ein Fenster in die Abgründe des menschlichen Herzens.

Die neue Schande

Trennung. In den ganzen hitzigen Debatten über Untreue, online oder offline, taucht das Wort wieder und wieder auf. Wenn Sie eine Affäre in Erwägung ziehen, trennen Sie sich. Wenn Sie unglücklich genug sind, Ihren Partner betrügen zu wollen, sind Sie auch unglücklich genug, um ihn zu verlassen. Und wenn Ihr Partner eine Affäre hat, rufen Sie sofort Ihren Anwalt an.

Jessica, eine Frau Anfang dreißig aus Brooklyn, die einen zweijährigen Sohn hat, kontaktierte mich eine Woche nachdem sie erfahren hatte, dass ihr Mann, mit dem sie seit vier Jahren verheiratet war, eine Affäre mit einer Kollegin hat. »Ich habe einen geheimen Facebook-Account mit Nachrichten an diese Frau entdeckt.« Als Kind des digitalen Zeitalters suchte sie im Internet nach Antworten. »Alles, was ich las, gab mir ein schlechtes Gefühl«, erklärt sie. »Es waren praktisch nur oberflächliche Frauenzeitschriften-Ratschläge: *Schau nach vorn! Wenn er es einmal getan hat, wird er es wieder tun! Wirf ihn raus!* Nirgendwo habe ich etwas dazu gefunden, dass ich nach wie vor starke Gefühle für den Mann habe«, sagt sie. »Wir hatten vor, unser Leben miteinander zu verbringen, und außerdem ist er der Vater meines Sohnes. Ich habe ein enges Verhältnis zu seiner Familie, die in der letzten Woche eine riesige Stütze für mich war. Aber all die Artikel und Autoren, ganz zu schweigen von meinen Eltern, sagen mir, dass er ein Arschloch ist und meine Gefühle für ihn falsch sind. Mein Vater ist sogar so weit gegangen, mir ein Stockholm-Syndrom zu unterstellen! Ich fühle mich verurteilt, als wäre ich »eine dieser Frauen«, die ihrem Ehemann alles verzeihen.«

Jessica ist finanziell unabhängig und hat Möglichkeiten, im Gegensatz zu den zahlreichen Frauen, die angesichts der patriarchalischen Privilegien ihrer Männer keinerlei

Optionen haben. Und genau aus diesem Grund, weil sie andere Freiheitsrechte hat, verlangt unsere Kultur von ihr, dass sie diese auch ausübt. Während ich ihr zuhöre, muss ich an einen Workshop denken, den ich kurze Zeit zuvor geleitet habe, mit einer Gruppe Frauen aus einem marokkanischen Dorf. Als ich ihnen erklärte, dass Frauen wie Jessica in den USA heute dazu aufgefordert werden, sich zur Wehr zu setzen und sich zu trennen, lachte eine der jungen Frauen. »*Mais, madame*, wenn wir alle Ehemänner verlassen würden, die anderen Frauen nachstellen, wäre ganz Marokko geschieden!«

Früher war vor allem die Scheidung eine Schande. Heute ist es die Entscheidung zu bleiben, obwohl man gehen könnte. Siehe Hillary Clinton. Viele Frauen, die sie ansonsten bewundern, kommen nicht darüber hinweg, dass sie beschlossen hat, bei ihrem Mann zu bleiben, obwohl sie es nicht gemusst hätte. »Wo bleibt ihre Selbstachtung?«

Sicher ist eine Trennung oder Scheidung manchmal unvermeidlich, klug oder schlicht die beste Lösung für alle. Aber ist es die einzig richtige Wahl? Die Gefahr besteht, dass wir inmitten des Tumults aus Schmerz und Demütigung unsere Reaktion auf die Affäre voreilig mit unseren Gefühlen bezüglich der gesamten Beziehung gleichsetzen. Die Geschichte wird umgeschrieben, Brücken werden abgerissen, Hochzeitsfotos verbrannt und die Kinder pendeln fortan zwischen Vater und Mutter.

Jessica ist nicht bereit, ihrem Mann den Laufpass zu geben. »Menschen machen Fehler. Ich bin selbst keine Heilige. Zwar bin ich nicht fremdgegangen, aber meine Bewältigungsstrategien sind auch nicht die besten – ich verschließe mich und trinke zu viel, wenn die Situation zu schwierig wird oder ich gestresst bin. Wenn wir unseren Partnern nicht mal einen Fehltritt zugestehen würden, wären wir alle traurig und allein.« Sie ist bereit, Julian eine zweite Chance zu geben.

Die Eile, mit der häufig eine Scheidung in die Wege geleitet wird, erlaubt keine Fehler, keine Unsicherheit. Und sie lässt auch keinen Raum für Wiedergutmachung, Stärkung und Heilung. Menschen wie Jessica und Julian, die aus dem, was geschehen ist, lernen und daran wachsen wollen, sind dann nicht vorgesehen. Sie sagen mir: »Wir wollen beide dafür sorgen, dass es weitergeht. Seitdem das auf dem Tisch ist, hatten wir unglaublich gute Gespräche – tiefgehend, offen und konstruktiv wie seit Jahren nicht mehr.« Aber sie fragen auch: »Brauchten wir wirklich eine Affäre, um so ehrlich miteinander zu sein?« Das höre ich oft und ich teile ihr Bedauern. Aber es ist eine der unausgesprochenen Wahrheiten über Beziehungen: Für viele Paare braucht es eine derart extreme Erfahrung, um die Aufmerksamkeit des Partners zu wecken und ein eingefahrenes System neu zu strukturieren.

Letztlich ist das Problem der wertenden, stark aufgeladenen, unterdrückenden Diskussion um Untreue, dass jede Möglichkeit eines tieferen Verständnisses und damit auch Hoffnung und Heilung – zusammen oder allein –, ausgeschlossen bleibt. Betrug und Schuldzuweisung machen eine Ehe unsicherer. Natürlich, wenn Julian Jessica betrügt, während sie zu Hause Windeln wickelt, hilft es ihr, ihrem Ärger Luft zu machen, schließlich ist er eine angemessene Reaktion auf das, was Julian mit ihrer Beziehung gemacht hat. Aber je mehr ich mit Menschen rede, die Untreue erlebt haben – mit den

Aktiven und Passiven, mit den Geliebten oder den Kindern –, desto stärker wird mein Bedürfnis nach einer Perspektive auf das Leben und die Liebe, die ohne Schuldzuweisung auskommt. Wir gewinnen nichts, wenn wir bittere, rachsüchtige und entzweierende Gefühle hegen. Beispiel hierfür ist eine Frau, deren Empörung so groß war, dass sie ihrem fünfjährigen Sohn von den jahrelang andauernden sexuellen Abenteuern ihres Mannes erzählte, »denn mein Sohn soll wissen, warum seine Mama weint.«

Obwohl Untreue mittlerweile einer der Hauptgründe für eine Scheidung ist, bleiben zahlreiche Paare trotz einer Affäre zusammen. Aber wie lange und unter welchen Bedingungen? Bekommen sie die Gelegenheit, stärker daraus hervorzugehen? Oder vergraben sie die Affäre unter einem Berg aus Scham und Misstrauen? Wie sie mit der Affäre umgehen, bestimmt, wie die Zukunft ihrer Beziehung und ihres Lebens aussieht.

In der westlichen Welt haben die meisten von uns heute zwei bis drei langjährige Beziehungen oder Ehen. Manche sogar mit ein- und derselben Person. Wenn ein Paar nach einer Affäre zu mir kommt, frage ich oft: Ihre erste Ehe ist vorbei. Möchten Sie gemeinsam eine zweite eingehen?

KAPITEL 2

Untreue definieren

Ist Chatten schon Fremdgehen?

Ich hatte keine sexuelle Beziehung zu dieser Frau.

– Bill Clinton

Jeden interessiert doch: »Wie viele Menschen gehen fremd?« Aber das ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn dazu müsste man zuerst die Frage klären: »Was ist Fremdgehen?« Was wir unter Untreue verstehen ist alles andere als eindeutig, und die digitale Welt bietet uns eine unendliche Anzahl an Versuchungen. Ist Chatten schon Fremdgehen? Was ist mit Sexting, Pornos gucken, sich einer Fetischgruppe anschließen, heimlich auf Dating-Apps aktiv bleiben, Sex, für den wir zahlen, Striptease, erotischen Massagen, Gruppensex zwischen Frauen, Kontakthalten mit dem Ex?

Da es keine allgemein gültige Definition von Untreue gibt, variieren die Schätzungen erheblich. Unter amerikanischen Paaren zum Beispiel zwischen 26 und 70 Prozent bei Frauen und 33 bis 75 Prozent bei Männern.¹ Wie auch immer die genauen Zahlen aussehen mögen, in einer Sache sind sich alle einig: dass sie in die Höhe schnellen. Und viele geben den Frauen die Schuld daran: Sie holen so schnell auf, dass sich die »Untreue-Lücke« schließt (laut Studien stieg die Anzahl der untreuen Frauen seit 1990 um 40 Prozent, während die der Männer weitestgehend konstant blieb²). Wenn man Untreue nicht auf Geschlechtsverkehr reduziert, sondern Händchenhalten, Küssen und anderen Körperkontakt mit einbezieht, dann betrügen Studentinnen heute sogar weitaus häufiger als ihre männlichen Kommilitonen.³

Die exakte Erfassung der Daten wird jedoch durch eine einfache Tatsache erschwert: Menschen lügen, wenn es um Sex geht – insbesondere über Sex, den sie eigentlich nicht haben sollten. Selbst unter dem Deckmantel der Anonymität verhalten sich die Geschlechter stereotyp. Während Männer dahingehend sozialisiert wurden, mit ihren sexuellen Abenteuern zu prahlen, sie aufzubauschen und zu übertreiben, untertreiben Frauen die ihren eher, verleugnen oder vertuschen sie. (Das überrascht kaum, wenn man bedenkt, dass Frauen in neun Ländern auf der Welt nach wie vor die Todesstrafe wegen »Unzucht« drohen kann). Sexuelle Verhältnisse geraten so schnell ins Fahrwasser (geschlechter-)politischer Verhältnisse.