



Warum fühle ich mich schuldig, wenn er mit mir fremdgeht?

Nie im Leben hätte Karin erwartet, sich in einen verheirateten Mann zu verlieben. War das fair gegenüber Bianka, Peters Ehefrau, mit der sie noch dazu befreundet war? Peter, 50, und seine Geliebte Karin, 48, saßen zerknirscht auf meiner Couch. Biankas treusorgender Ehemann, Vater ihrer drei Kinder, war von einem Hormoncocktail übermannt worden, als er bei Karin nächtliche Nachbarschaftshilfe geleistet hatte. „Wie kannst du nur so sein?“, hatte sie moniert, als er sich geweigert hatte, Karins Notruf Folge zu leisten. „Sei ein Mann und geh rüber.“ Und Peter? Hatte dann mehr, als Bianka lieb gewesen war, bei Karin seinen Mann gestanden. In jener Nacht brach im Nachbarhaus kein Rohr, aber wurde Biankas Herz gebrochen?

Ähnlich bei Sonja, 34, und Christian, 37: Er war der Gehörnte, den sie mit ihrem Chef betrogen hatte. Diese beiden Paare begaben sich zu mir in Therapie. „Es hat sich so ergeben“, kommentierte Sonja ihren Seitensprung. Christian schien die Welt nicht mehr zu verstehen. Setzte seine Frau tatsächlich seine Liebe und das Wohl der Kinder aufs Spiel? Und fand es nicht einmal verwerflich?

Warum fühlte sich Karin schuldig, Sonja hingegen nicht? Die Narration (lateinisch „narrare“ für „erzählen“) über die Entstehungsgeschichte eines Seitensprungs ist entscheidend für die Schuldfrage: Wie erzählen Menschen von ihrer Affäre? Wie kam es dazu? Lag eine Absicht dahinter, wurde es perfide geplant und schonungslos durchgezogen? War es Kismet? Die Initialzündung bei Peters nächtlichem Hilfeseinsatz war ungewollt und zufällig. Bianka zuliebe war er völlig

absichtslos zur Nachbarin gegangen. Als Kollateralschaden drohte das Ende seiner Ehe. Karins Schuldgefühle deuteten bei ihr gleichermaßen auf ein ausgeprägtes Moralbewusstsein hin wie auf verborgene Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel, weshalb sie auch nach der Trennung von Peter noch weiter zu mir in die Praxis kam: um den inneren Konflikt aufzulösen, sich mit dem Mann einer Freundin auf eine Affäre eingelassen zu haben. Ihre Seele hatte „Federn gelassen“, als der Endorphin- und Adrenalinrausch vorbei gewesen waren. Schuldgefühle nach dem Fremdgehen folgen zum guten Teil aus der christlich-abendländischen Tradition, wo Ehebruch als sündhaft gilt. Sonja zeigte einen ausgeprägten Narzissmus, wenn ihr jede Empathie gegenüber ihrem Ehemann fehlte, für den die Monogamie das zentrale Prinzip der Partnerschaft war. Menschen mit Fähigkeit zu Empathie leiden häufiger mit dem durch ihr Verhalten geschädigten Partner mit. Wenn die Liebe auf einmal wie die Titanic sinkt, läuft in Wahrheit nicht nur schon längere Zeit so manches schief – sondern tauchen tatsächlich unsichtbare Eisberge aus den Tiefen des in unliebsamen Routinen erstarrten Beziehungslebens auf. Und oft ist ein Seitensprung nur der letzte Auslöser – das Sprungbrett zur Trennung. Um sich von Schuld reinzuwaschen, wird häufig gesagt: „Es hat sich so ergeben.“ Mit solchen Worten werden Schuld und Verantwortung an das Schicksal abgegeben.

Damit am Ende beim betrogenen Partner kein Broken-Heart-Syndrom (Syndrom des gebrochenen Herzens) entsteht, sollte man lang, lang, bevor die Impulskontrolle verlorengelht, das tun, was ja doch immer geboten ist. Wenn, ja, wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wäre! Man textet lieber oder schickt Emojis, Bildchen, Filmchen und vermeidet das offene Gespräch, das Bindung herstellt. Darum tun Sie es lieber heute als morgen. Einander wieder richtig in die Augen schauen, mit Hingabe zuhören und wirklich ausreden lassen. In Ruhe. Mit Bauchatmung. Interessiert, offen, tolerant, wertschätzend. Wenn das allein nicht hilft, ab in eine Paartherapie, ja, bitte wirklich rechtzeitig, und nicht erst, wenn der Hut brennt, einander Zeit schenken, miteinander überlegen, was läuft und wo es in der Beziehung mangelt, und Ziele und Interessen formulieren, auch wieder mal ruhig Komplimente machen und danke sagen, aber auch wohlwollend kritische Punkte ansprechen. Wünsche formulieren. Gemeinsam nachdenken, ob und wie der Untergang der Liebe noch aufzuhalten ist. 🗨

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly,
Philosophin und
Psychotherapeutin

