

Seitensprünge und Dreiecksbeziehungen – Überschreitung von Partnerschaftsgrenzen

Wenn ich mich jetzt heute mit diesem Thema befasse, so geht es mir um weitere Aspekte der Entwicklung unserer Partnerschaftsreife, und deshalb wähle ich ein ganz bestimmtes Begriffsverständnis: Von einem "Seitensprung" sprechen wir in der Regel dann, wenn ein Partner für eine kurze Zeit – also vorübergehend - aus seiner Partnerschaft ausschert, um mit einem anderen Menschen – also einem Dritten - etwas Besonderes zu erleben, was ihm im Rahmen der eigenen Partnerschaft nicht möglich erscheint. Und demgegenüber sprechen wir von "Dreiecksbeziehungen", wenn die Beziehung zu dieser dritten Person einen relativ dauerhaften und intensiven Charakter hat. In beiden Fällen wird im Zusammensein mit dem Dritten etwas gesucht, was im Rahmen der Grenzen der eigenen Beziehung nicht gefunden wird: Es wird versucht, ein Defizit auszugleichen. Seitensprünge und Dreiecksbeziehungen erübrigen sich deshalb in der Regel dann, wenn es im Rahmen der eigenen Partnerschaft gelingt, gewisse Veränderungen vorzunehmen, also Grenzen zu überwinden, um den in der eigenen Partnerschaft gegebenen Rahmen so auszuweiten, dass das Defizit behoben werden kann.

Wir wissen, dass das schwierig sein kann, wir wollen es jetzt mal versuchen, diesem Gedankengang zu folgen.

Seitensprünge und Dreiecksbeziehungen erscheinen somit als ein Symptom, das verschwinden kann, wenn Zufriedenheit, Veränderung, Wachstum und gegenseitige Befruchtung im Rahmen der eigenen Partnerschaft in ausreichendem Umfang möglich und gewährleistet erscheint. Der Grund für Seitensprünge und Dreiecksbeziehungen liegt somit in eingetretener Stagnation in der eigenen Partnerschaft, in festgefahrenen Strukturen, in als unverrückbar aufgefassten Grenzen. Und psychisch zeigt sich dies
in eingetretener Langeweile,
in erlahmtem Interesse am Partner,
in der Vermeidung von Auseinandersetzungen mit dem Partner, die notwendige Veränderungen in Gang bringen können,
im Eintreten einer "Zweiöde" (wie Schellenbaum sagt), in der man beziehungslos nebeneinander her lebt
oder in Auseinandersetzungen, die fruchtlos bleiben.

Auf den Punkt gebracht lautet also die Diagnose: Die eigene Partnerschaft kann nur lebendig und wandelbar gehalten werden, wenn es beiden Partnern gelingt, alles und jegliches, was in der Partnerschaft auftritt und geschieht, offen und direkt miteinander, ohne Vorbehalte und Tabus, zum Gegenstand von Auseinandersetzungen zu machen und diese Auseinandersetzungen in einer Weise zu führen, die beiden in Form und Ergebnis akzeptabel erscheint. Dazu muss jeder von beiden bereit sein, die eigene Position und Sicht der Dinge sowie das eigene Verhalten infrage zu stellen und zu verändern. Nur, wenn und solange diese Bedingungen gegeben sind bzw. beide sich ernsthaft bemühen, sie herzustellen, lassen sich zukünftige Seitensprünge und Dreiecksbeziehungen sowie auch der Tod der eigenen Beziehung verhindern.

Aus dieser objektiven Sicht betrachtet sind stets beide Partner in gleichem Ausmaß für das verantwortlich, was aus ihrer Partnerschaft wird. Und wenn einer aus der Partnerschaft zu Seitensprüngen oder Dreiecksbeziehungen ausschert, so hat auch sein sich sitzen gelassen fühlender Partner bewusst oder unbewusst dazu beigetragen.

Ich möchte heute über Faktoren sprechen, die zu Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen führen sowie über konkrete Lösungsschritte.

Menschen, die zum Ausscheren, zu Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen tendieren und Menschen, die sich immer wieder als sitzen gelassen erfahren und die Furcht davor, betrogen zu werden, noch nicht überwunden haben, haben mit einander gemeinsam, dass sie zur genannten Form der Auseinandersetzung noch nicht imstande sind. Sie haben noch nicht das in sich entwickelt, was ich auch schon in früheren Sitzungen als Partnerschaftsreife bezeichnet habe.

Viele Menschen entwickeln diese Partnerschaftsreife während ihres gesamten Lebens nicht und leiden darum ständig unter den negativen Erfahrungen, die mit Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen verbunden sein können. In der Regel leidet sowohl der Ausscherende als auch der sich verlassen Fühlende darunter, wobei sich lediglich die Form des Leidens unterscheidet. Unser Leiden darunter scheint bereits in unserer frühen Kindheit zu beginnen und führt zu einer Prägung, die es mit sich bringt, dass wir eher zu diesem oder zu jenem Erfahrungstyp gehören.

Es gibt wohl niemanden, der im Rahmen seines Lebens noch keine Erfahrungen gemacht hat, die mit Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen zusammenhängen - und deshalb ist dieses Thema für uns allgegenwärtig, nicht nur im eigenen Leben, sondern auch in der Literatur und in Filmen. Das Überschreiten irgendwelcher Grenzen, die wir in der Beziehung mit einem uns wichtigen Menschen als gegeben ansehen, ist etwas völlig Normales und Gesundes, für unser Wachstum Notwendiges.

Es beginnt mit unserer Geburt, wenn wir die Grenzen des Mutterleibes überschreiten, also den Bereich, in dem wir uns während der Schwangerschaft aufgehoben, geschützt, genährt und geborgen fühlen konnten. Mit dem Verlassen des Mutterleibes beenden wir die Symbiose mit der Mutter, wobei die Trennung unter Leiden und Schmerzen erfolgt. Unser Wachstum macht es erforderlich, dass wir von nun an von ihr getrennt unser eigenes Leben beginnen und in die Ungeborgenheit der Freiheit und Selbständigkeit eintreten. Dieser Prozess wiederholt sich bei jeder Überschreitung von Partnerschaftsgrenzen wieder, wobei nur unterschiedliche Formen dieses Prozesses auftreten.

Wenn wir bei Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen primär an die Inanspruchnahme erotisch-sexueller Freiheiten denken, so sollten wir uns eindeutig klar machen, dass es sich hier lediglich um einen besonderen Spezialfall des Überschreitens von Beziehungsgrenzen handelt. Dieser Spezialfall zeigt enge existenzielle Gemeinsamkeiten mit der Auflösung der körperlich-seelischen Einheit mit der Mutter bei der Geburt: In beiden Fällen sind Sexualorgane beteiligt und es handelt sich um einen Vorgang des Sich-Selbständig-Machens, wobei es zu einem Bruch in der bisher vorhanden gewesenen leib-seelischen Einheit mit jemandem

kommt, mit dem wir bislang vertrauensvoll und in unsere Existenz bestimmender
Weise zusammengelebt haben.

Dies gilt insbesondere dann, wenn zwischen uns und unserem Partner bislang eine
Treue-Übereinkunft bestanden hatte, die sich ausdrücklich auf Erotik und Sexualität
bezieht und wenn diese Übereinkunft auf der Überzeugung beruht, dass unsere
erotisch-sexuelle Gemeinschaft dasjenige ist, was das Besondere, Einzigartige am
unserer Beziehung definiert - das, was unsere Partnerschaft von allen unseren
sonstigen Beziehungen zu anderen Menschen unterscheidet - entsprechend der
Auffassung, dass Erotik und Sexualität das Primäre und Wichtigste - gleichwohl aber
nicht das allein Seligmachende - in einer Partnerschaft sind.

Diese Zusammenhänge können erklären und verständlich werden lassen, warum
viele Paare sich in einer besonders schweren, den Erhalt der Beziehung zutiefst
gefährdenden Krise sehen, wenn einer von ihnen plötzlich eine erotisch-sexuelle
und/oder seelische Beziehung zu einem außen stehenden Menschen eingeht: Die
wichtigste Basis der Gemeinsamkeit scheint bedroht zu sein und zu zerbrechen.
Jedoch: So sinnvoll und vernünftig sich solche Übereinkünfte auch anhören, man
täte gut daran, auf ihre ausdrückliche Formulierung bewusst zu verzichten, denn es
verhält sich bei ihnen so wie mit den Dogmen der katholischen Kirche: Aufgrund der
Formulierung lassen sie sich verabsolutieren und dann zum Abgrenzungsmittel, als
Waffe, gegen andere machen und einsetzen, was jede Partnerschaft zum Scheitern
führen kann. Denn alle Versuche, unsere Beziehungen durch Übereinkünfte,
Absprachen und Formalitäten regeln und in bestimmten Bahnen lenken zu wollen
und halten zu wollen, sind in Wahrheit nur der äußerliche Ausdruck unserer inneren
Unsicherheit und Hilflosigkeit. Sie können deshalb keinerlei echte Sicherheit
gewährleisten. Unser Wachstum und der Lauf des Lebens, insbesondere aber die
Liebe, lassen sich nicht in Grenzen halten. Ihr Sinn ist, uns alle Grenzen
überschreiten zu lassen, indem wir alles akzeptieren, uns mit allem eins werden
lassen, indem wir alle unseren bisherigen inneren Begrenzungen und Ängste,
Vorwurfshaltungen und Klagen überwinden.

Aufgrund der Verabsolutierung von derartigen Übereinkünften wird die Schuld an der
Krise - in objektiv völlig unberechtigter Weise - oft vorschnell und ganz einseitig
ausschließlich demjenigen Partner zugeschoben, der eine erotisch-sexuelle oder
seelische Beziehung zu einem außen stehenden Menschen aufnimmt. Zuweilen wird
sogar nur dieser Außenstehende für die Krise verantwortlich gemacht, was objektiv
gesehen noch abwegiger ist. Der Anteil, den stets der sich betrogen Fühlende an der
Krise hat, wird in diesen Fällen mit dem vordergründigen Hinweis vertuscht, er habe
sich an die Treue-Übereinkunft gehalten - der Andere sei schuldig, weil dieser eine
Übereinkunft oder Beziehungsform gebrochen habe. Diese Argumentation und die
Tatsache, sich seinerseits nicht an die Übereinkunft gehalten zu haben, sorgen
dafür, dass dem äußerlich untreu erscheinenden Partner selten die sachlich
erforderliche gerechte Beurteilung seines Handelns zuteil wird - er sieht sich ins
Unrecht gesetzt und ist auch oft selbst der Auffassung, etwas Unrechtes getan zu
haben.

Warum sind derartige Schuldzuweisungen oft sachlich unangemessen?

1.) Solche Schuldzuweisungen sind nicht nur sachlich unberechtigt, sondern auch der Problemlösung hinderlich, da sie von den eigentlichen Problemen ablenken. Gleichwohl sollten wir sie aus Gründen der Mitmenschlichkeit nicht verurteilen oder abwehren, sondern Verständnis dafür entwickeln, denn sie sind für den sich betrogen und als Opfer fühlenden Partner oft die einzige Möglichkeit, seinen Gefühlen der Verletztheit und der Enttäuschung - seinem Schmerz und seiner hilflosen Wut - durch Schimpfen und Klagen Ausdruck zu verleihen und im Mitgefühl, das er in anderen Menschen wecken kann, wenigstens einen vorübergehenden Halt zu finden. Was sich hier bei ihm zeigt, das sind Wachstumsschmerzen. Sie gleichen in mancher Hinsicht den Gefühlen - Schmerzen und Ängsten - eines Kindes während des Geburtsvorgangs: Es geht um die Angst vor dem Unbekannten, das kommt, vor der drohenden Ungeborgenheit der Freiheit und Selbständigkeit.

2.) Wir wissen aufgrund unzähliger derartiger Fälle, dass der Bruch von Übereinkünften keineswegs dazu führen muss, dass sich eine Partnerschaft nicht dennoch irgendwie zufrieden stellend weiterführen lässt. Häufig ist es so, dass der Partner, der eine Beziehung zu einer dritten Person aufnimmt, ganz großen Wert darauf legt, seine Beziehung zu seinem eigentlichen Partner zu erhalten und lebenslang weiterzuführen. Der Bruch der Übereinkunft bedeutet nicht notwendigerweise einen Bruch mit dem Partner, sondern eigentlich nur, dass der Sinn der Übereinkunft fragwürdig geworden ist, dass eine Auseinandersetzung über den Sinn der Übereinkunft Not tut. Übereinkünfte können und müssen generell dann zur Diskussion gestellt und revidiert werden, wenn einer der Partner wichtige Gründe dafür hat oder keinen Sinn mehr darin sieht, sich daran zu halten. In der Regel werden Übereinkünfte fragwürdig, wenn die Basis, die es früher einmal für die Übereinkunft gegeben hatte, nun nicht mehr gegeben ist, wenn z.B. die zum Zeitpunkt der Übereinkunft vorhandene - andere Personen außenvor lassende – erotische, sexuelle oder seelische Gemeinschaft nicht mehr befriedigend miteinander gelebt werden kann. Der sog. Treuebruch signalisiert dann in erster Linie, dass in dieser Partnerschaft bereits seit einiger Zeit etwas nicht mehr stimmt.

Während der dennoch treu gebliebene Partner sich in diesem Zustand der Partnerschaft noch wohl fühlen oder sich mit Unzulänglichkeiten abgefunden haben mag - also keine wirksamen Impulse zur Veränderung einbringt und passiv verweilt -, unternimmt der äußerlich untreue Partner aktiv etwas, wovon er sich wieder größere Zufriedenheit erhofft - freilich auf einem Wege, der möglicherweise tatsächlich zum Ende der Partnerschaft führt. Alles hängt deshalb davon ab, inwieweit es den beiden gelingt, die aufgetretenen Probleme so miteinander zu bearbeiten, dass beide eine neue, tragfähige Basis für weitere Gemeinsamkeit erkennen können. Gelingt dies nicht, so kommt es früher oder später zur Auflösung der Beziehung. Dies ist manchmal für beide besser als die Fortsetzung eines unbefriedigenden Zusammenlebens, und der entscheidende Impuls hierzu ist dem aktiven, äußerlich untreuen Partner zu verdanken, seiner Bereitschaft und seinem Mut, seinen inneren Bedürfnissen getreu sich zu verhalten und ihnen Ausdruck zu verleihen, ungeachtet der Folgen, die dies für ihn und die Partnerschaft haben kann. Ich sehe hier eine Parallele in der Königstochter, die den Frosch dadurch erlöste, dass sie ihn - alle Drohungen und möglichen Verurteilungen missachtend - gegen die Wand wirft. Der treue, passive Partner weist in der Regel deutlich froschhafte Züge auf.

In sehr vielen Fällen signalisieren auftretende Seitensprünge und Dreiecksbeziehungen - und auch schon das Bedürfnis danach - das Ende der Partnerschaft, da bereits schon ihr Auftreten ein Zeichen dafür sein kann, dass der Austausch miteinander unbefriedigend verläuft bzw. dass mindestens einer der Partner zu einem offenen Austausch nicht in der Lage ist oder sich einem solchen absichtlich versperrt. Unsere Austauschmöglichkeiten sind geprägt von den Erfahrungen, die wir seit unserer Kindheit im Umgang mit unseren Mitmenschen gemacht haben.

Was führt den einen Menschen dazu, eher in die Rolle des passiven Partners zu geraten - in die Rolle dessen, der sich mit unzufriedenstellenden Gegebenheiten in der Partnerschaft abfindet und wenig zu deren Veränderung beizutragen vermag und dennoch an ihrem Bestand fest hält - und was führt einen anderen Menschen dazu, aktiv zu werden und aus der Partnerschaft auszubrechen, wenn ihn diese nicht mehr zufrieden stellt? Und was bedingt die Unfähigkeit beider, ihre Probleme miteinander zu lösen und ihre Partnerschaft weiterzuentwickeln?

Zur Klärung dieser Fragen wende ich mich jetzt den allgemeinen mitmenschlichen Konstellationen zu, in denen wir lernen, uns miteinander auszutauschen und mit Dreiecksbeziehungen umzugehen.

Schon als Kleinkind, in der Beziehung zu Vater und Mutter, befanden wir uns in einer Dreiecksbeziehung, wo wir das, was wir beim einen Elternteil nicht fanden oder bekamen, ganz selbstverständlich beim anderen gesucht haben. Im Laufe unseres Lebens wiederholten sich derartige Situationen am laufenden Band: Was ein Kind mit einem Spielkameraden unbefriedigt lässt, das lässt es aktiv werden, um andere Kinder kennen zu lernen. Wenn wir in die Schule gehen, so fühlen wir uns zuweilen zwischen den Aussagen und Forderungen der Lehrperson und unserem Elternhaus hin und hergerissen. In der Pubertät geht es um die Ablösung vom Elternhaus und den Vertretern der Erwachsenenwelt dadurch, dass uns unser Zusammensein mit den Gleichaltrigen wichtiger werden kann. Von unserem ersten Verliebtsein an verstärkt sich diese Ablösungstendenz, wenn unsere Eltern mit dem Freund oder der Freundin nicht einverstanden sind. Von Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen sprechen wir allerdings erst dann ausdrücklich, wenn jemand eine feste Liebesbeziehung eingegangen ist und nun sein erotisch-sexuelles Interesse an anderen Menschen des anderen oder des eigenen Geschlechts aufrechterhält und seinen diesbezüglichen Bedürfnissen auch praktisch nachgibt. Dann, wenn wir selbst Eltern geworden sind, leben wir weiterhin in Dreiecksbeziehungen - wir stehen dann zwischen unserem Partner und unserem Kind, was oft ebenfalls mit erotisch-sexuellen Unstimmigkeiten zwischen den Partnern einhergeht. Weiterhin stehen wir zwischen unserem Interesse an der Pflege der Partnerschaft und unserem Interesse, uns beruflichen Aufgaben oder persönlichen Hobbys zu widmen. Auch, wenn wir verheiratet sind, müssen wir immer wieder mit Konflikten umgehen, bei denen wir uns zwischen unserem Partner und unseren Eltern hin- und hergerissen fühlen.

Was erfahren wir in diesen Konstellationen? Einerseits erhalten wir positive Zuwendung von verschiedenen Seiten gleichzeitig, was uns erfreuliche Kontakte und Selbstbestätigung, Wachstumsmöglichkeiten einbringt, andererseits Vorwürfe und Eifersucht, wenn es einer uns wichtigen Person nicht gefällt, dass wir uns statt ihr

gerade jemand anderem bevorzugt zuwenden wollen - was unsere
Entscheidungsfähigkeit herausfordern und zugleich Schuldgefühle auslösen kann.

So geraten wir immer wieder zwischen verschiedene Stühle, Meinungen und
Ansprüche anderer sowie verschiedenartige eigene Bedürfnisse, die sich nicht
gleichzeitig mit verschiedenen Menschen auf unproblematische Weise realisieren
lassen.

Der tiefere Sinn solcher Erfahrungen liegt darin, herauszufinden, was unserer
individuellen Eigenart, unserer Identität, am ehesten gemäß ist und immer wieder
denjenigen Standpunkt zu suchen und einzunehmen, der uns am besten bekommt.
Es geht mithin darum, bewusst Prioritäten setzen zu lernen und zwar in einer Weise,
die wir vor uns selbst und anderen verantwortungsbewusst vertreten können. Uns
begegnen immer wieder neue Weggabelungen - wir geraten immer wieder an
Entscheidungspunkte. Da wir nie zwei verschiedenen Wegen oder Alternativen
gleichzeitig folgen können, da wir es nie allen Seiten zugleich recht machen können,
müssen wir in Kauf nehmen, dass anderen nicht recht ist, was wir tun und dass sie
uns deswegen ablehnen, verurteilen, sich von uns abwenden. Unserem Partner geht
es genauso.

Entsprechend den verschiedenartigen konkreten Erfahrungen, die Menschen im
Laufe ihres Lebens in solchen Situationen machen, entwickeln sie unterschiedliche
Umgangsweisen damit. In Anlehnung an eine bestimmte psychologische Theorie
(nämlich die Attributionstheorie, speziell die Theorie der Kontrollüberzeugungen)
möchte ich hier drei verschiedene Typen unterscheiden. Ich schildere nun in
drastifizierter - z.T. etwas übertriebener - Weise mit diesen Typen unsere Realität,
damit wir leichter aus verbreiteten Illusionen herausfinden können. Wie bei allen
typisierenden Darstellungen ist auch hier zu beachten, dass es natürlich eine Vielfalt
an Zwischen- und Mischformen gibt.

Zum 1. Typ gehören diejenigen Menschen, die über ein gesundes Selbstbewusstsein
verfügen und sich ganz überwiegend entsprechend ihren eigenen inneren Impulsen
verhalten, oft ungeachtet der konkreten Konsequenzen, die das für sie oder für
andere haben kann. Sie stehen auf dem optimistischen Standpunkt, dass sie mit
allem, was ihnen begegnet, irgendwie ganz gut zurechtkommen werden. Sie neigen
dazu, sich von der Meinung anderer - speziell ihrer Eltern, Arbeitgeber, Partner und
Kinder - unabhängig zu verhalten und sich von niemandem etwas vorschreiben zu
lassen. Menschen, die damit gute Erfahrungen in ihrem eigenen Leben gemacht
haben, können auch sehr unbekümmert immer wieder neue Partnerschaften - auch
mehrere erotisch-sexuelle gleichzeitig - eingehen und Seitensprünge unternehmen.
Da sie sich zu dem, was sie tun, berechtigt sehen, können sie mit jedem über alles,
was sie tun, offen sprechen, ohne anderen irgendwelche Details vorzuenthalten. Wer
mit ihnen verkehren will, vermag aufgrund dessen selbst abzuschätzen, worauf er
sich einlässt. Menschen dieses Typs bieten vermutlich mehr als alle anderen Typen
eine Gewähr dafür, dass man sich auf sie verlassen kann - zumindest in dem Sinne,
dass man klar erkennen kann, woran man gerade bei ihnen ist.

Innerhalb dieses Typs lassen sich zwei Untergruppen unterscheiden - einerseits
diejenigen, die bindungsunfähig bzw. bindungsunwillig sind und ohne Rücksicht auf
andere tun, wonach ihnen ist, bis irgendetwas, z.B. AIDS, sie stoppt. Zur anderen

Untergruppe gehören die im guten Sinne Partnerschaftsreifen, die sehr verantwortungsbewusst mit ihrer Freiheit umgehen und sich mit eindeutiger Priorität für einen Partner zu entscheiden bereit sind, mit dem sie sich in idealer Weise achtungsvoll und offen auszutauschen bemühen. Diese scheinen leider sehr selten zu sein.

Für solche Menschen hat die Partnerschaftspflege Priorität vor allem anderen. Das Leben mit einem solchen Partner verspricht spannend, abwechslungsreich und aufregend zu werden, denn es ist nie im Vorneherein klar, wie es genau miteinander weitergehen wird. So steht man also ständig vor der interessanten Frage, was man miteinander noch alles machen und erleben wird, wozu der Kontakt miteinander führen kann. Da eine derartige Partnerschaft in idealer Weise förderlich sein kann für das eigene Wachstum und für die eigene Identitätsentwicklung - und auch die des Partners - spricht Wichtiges dafür, sich in dieser Richtung zu orientieren.

Der 2. Typ bildet den Gegenpol zu 1. Typ. Hier finden wir Menschen, denen es stark an eigener Selbstsicherheit mangelt und auch an echtem Selbstbewusstsein. Sie haben ausreichendes Vertrauen in sich selbst und in die Zuverlässigkeit anderer nicht entwickeln können oder immer wieder so herbe Enttäuschungen erlebt, dass sie fast jedes Vertrauen verloren haben. Ihr gesamtes Leben macht einen chaotischen Eindruck und sie kennen sich selbst darin kaum aus. Sie bringen kaum etwas zustande, worauf sie selbst stolz sein können und hinterlassen oft einen Scherbenhaufen. Da sie sich nichts mehr wünschen als ihre Erlösung aus diesem unbefriedigenden Zustand, hoffen sie inständig darauf, dass ein Märchenprinz oder eine Prinzessin sie daraus emporhebt. Für einen solchen Partner wären sie bereit, alles zu tun - aber, solange sie ihn noch nicht gefunden haben, neigen sie dazu, sich auch mit Halbheiten zufrieden zu geben, quasi in einer Wartehaltung auf bessere Lösungen hoffend. Sie verhalten sich ohne klare eigene innere Orientierung und sind deshalb - zumindest vorläufig - bindungsunfähig. Darum kommen sie auch kaum für jemanden ernsthaft in Frage, der an einer dauerhaften, echten Partnerschaft interessiert ist - wohl aber als vorübergehende Geliebte oder als Partner für jemanden, der sich als Sozialhelfer zu engagieren bereit ist. Sie bedürfen - wie Kinder - dringend liebevoller, mitfühlender Hilfe und Unterstützung, um Auswege aus ihrer unerfreulichen Situation zu finden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie auch weiterhin von anderen ausgenutzt werden können.

Der 3. Typ zeigt ein abhängiges Selbstbewusstsein. Menschen dieses Typs konzentrieren ihr Bewusstsein einseitig dort auf die anderen, wo diese Macht über sie haben - und so sehen sie sich stets in gewisser Weise als noch abhängig von ihren Eltern, ihrem Arbeitgeber oder Partner. Andererseits interessieren sie sich besonders dort für andere Menschen, wo diese ihnen alleine schlecht zurecht zu kommen scheinen - dort betrachten sie diese als von sich selbst abhängig und als ihrer Fürsorge bedürftig. Dies können natürlich ihnen anvertraute Kinder sein, aber auch - in bestimmten Teilbereichen - andere Erwachsene, inklusive der eigene Partner.

Sie haben gelernt, dass sie stets für andere da sein müssen, wo diese sie brauchen oder um etwas bitten und dass sie demgegenüber generell ihre eigenen persönlichen Belange zurückzustellen haben. Es fällt ihnen sehr schwer, sich den Wünschen und Erwartungen anderer zu entziehen - diesen gegenüber "nein" zu sagen - und sich

stattdessen auch einmal von dem leiten zu lassen sowie eindeutig-klar zu dem zu stehen, was ihnen selbst gefällt und gut tut, was sie für sich selbst brauchen und wollen. Sie sind deshalb ganz überwiegend mit anderen Menschen und sog. eigenen Pflichten beschäftigt, wobei ihnen ihre Aufgaben über den Kopf wachsen können, vor allem dann, wenn sie auch noch den Anspruch haben, alles möglichst sofort, schnell und perfekt zu machen.

So gelangen sie zu der festen Überzeugung, dass alles im Leben von der eigenen Kompromissbereitschaft und der der anderen abhängt, insbesondere von der Bereitschaft, an den eigenen persönlichen Ansprüchen Abstriche zu machen und Verzicht zu leisten. Eine eigenständige Identität kann so nicht entwickelt werden. Die Ergebnisse davon sind ständige Unzufriedenheit und Überforderung: "Ich tue doch alles, was ich kann, und es ist nie genug! Und immer gibt es etwas daran auszusetzen!" Um mit allem besser zurechtzukommen, wünscht man sich darum klare Absprachen, Verträge und Aufgaben-Rollen-Verteilungen, also eindeutig geregelte Verhältnisse - insbesondere mit dem eigenen Lebenspartner.

Und damit sind wir wieder bei der Problemsituation angekommen, die ich eingangs als ursächlich für das normale Zustandekommen von Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen und für das Scheitern von Partnerschaften dargestellt habe. Entweder werden nun beide gemeinsam depressiv oder einer von beiden - der Selbstsicherere, der Ungeduldigere oder der schon länger und intensiver Leidende - bricht aus der eigenen Partnerschaft aus. - Damit ist das Wichtigste zum 3. Typ gesagt.

Wenden wir uns nun den letztendlichen, eigentlichen Gründen dafür zu, dass einer von zweien aus seiner Partnerschaft ausscheidet:

Solange die der eigenen Lebenshaltung zugrundeliegenden Defizite, vor allem die Vernachlässigung der Entwicklung eines persönlichen Eigenlebens und einer eigenen Identität - also die Defizite in der eigenen Selbstsicherheit - nicht behoben werden, so wiederholen sich die Schwierigkeiten im Miteinander auch in jeder neuen Partnerschaft, die danach begonnen wird. Denn die Entwicklung der eigenen Identität und der Fähigkeit, auch allein gut für sich sorgen zu können - also innere Unabhängigkeit - sind die Voraussetzungen dafür, dass man sich mit seinem Partner über die unbefriedigenden Verhältnisse in der eigenen Partnerschaft frei und offen auseinander setzen kann und diese auch zu beheben vermag. Da Erotik und Sexualität das Primäre und Wichtigste in der Partnerschaft sind, drücken sich Unzufriedenheiten mit der Partnerschaft, die letztlich auf mit dem Partner nicht gelebten eigenen Identitätsaspekten beruhen, in erster Linie im erotisch-sexuellen Austausch miteinander aus. - Was zu dem Bedürfnis führt, sich hierfür einen anderen Partner außerhalb der eigenen Beziehung zu suchen, das sind letztlich fast immer unbehebbar erscheinende Probleme und Hemmungen im freien und offenen körperlichen, gefühlsmäßigen und geistigen Austausch mit dem eigenen Partner.

Normalerweise scheidet derjenige Partner zuerst aus der Beziehung aus, der in seiner Identitätsentwicklung etwas weiter fortgeschritten ist - denn er verfügt bewusst oder unbewusst über größere innere Sicherheit und Zuversicht, mit Unabhängigkeit und Freiheit und mit den Problemen, die eine mögliche Trennung mit sich bringt, irgendwie auch allein zurechtzukommen. Dies vermag seinen Mut und sein

Aktivwerden zu erklären. Der sich betrogen fühlende Partner ist demgegenüber eher derjenige, der vergleichsweise noch stärker im Selbstbewusstsein der eigenen Abhängigkeit von anderen oder in mangelnder Selbstsicherheit und fehlender eigenständiger Orientierungsfähigkeit verhaftet und befangen ist, was sein Gefühl zeigt, fallen gelassen worden zu sein: Für ihn brechen die Sicherheit und der Halt zusammen, die er sich in der Partnerschaft und von der Partnerschaft versprochen hatte. Deshalb besteht er in der Regel auch stärker auf der Einhaltung von Absprachen und getroffenen Übereinkünften und zeigt sich als kaum fähig, über deren Sinn sich bewusst und offen auseinander zu setzen. Jedes Diskussionsbemühen seines Partners darüber sieht er sich gezwungen abzuwehren, denn es erscheint ihm subjektiv als Infragestellung der Basis der Partnerschaft, deren Erhalt um nahezu jeden Preis er für unantastbar und heilig halten kann. - Eingangs habe ich erläutert, dass diese subjektive Einschätzung objektiv nicht berechtigt sein muss.

Damit sind wir beim Hintergrund für das Leiden desjenigen Partners angekommen, der aus der Beziehung ausscheret: Oft hat er davor über lange Zeit ständig die Erfahrung gemacht, dass er bei seinem Partner auf emotionale Abwehr und Uneinsichtigkeit stieß, wenn er sich mit diesem über seine Unzufriedenheit mit Gegebenheiten in der Partnerschaft offen und ehrlich austauschen wollte, um brauchbare Lösungen zu finden. Wenn er Probleme ansprechen wollte, entzog sich sein Partner den Gesprächen oder reagierte in einer Weise, wodurch er sich gezwungen sah, um des lieben Friedens willen darauf zu verzichten, die ihm wichtigen eigenen Anliegen im Kontakt mit seinem Partner weiter verfolgen zu wollen. Aufgrund des Gefühls, immer wieder zurückstecken zu müssen, verlor er irgendwann jede Hoffnung in die Einsichts- und Wandlungsfähigkeit seines Partners, wodurch er in tiefe eigene Hilflosigkeit geraten ist und den Eindruck gewann, seinen Partner durch nichts mehr erreichen zu können. Schließlich kann ihm dies auch alle Bemühungen zur Fortsetzung der Partnerschaft verleidet haben.

Wenn er nun einen Ausweg in Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen bzw. in der Suche nach einem anderen Partner sieht, so kann das Leiden, das er dadurch seinem Partner beschert, diesen dazu bewegen, aus seiner bisherigen subjektiven Befangenheit und Starrheit hinauszugelangen und größere Bereitschaft zu offener Auseinandersetzung und zur Objektivierung der eigenen Sicht zu entwickeln, d.h. sich dasjenige bewusst zu machen und zu lernen, was zur Pflege einer guten Partnerschaft erforderlich ist. Allerdings hat auch der sich selbstsicherer zeigende Partner dabei stets selbst noch viel zu lernen, denn aufgrund seiner Überlegenheitshaltung tendiert er bewusst oder unbewusst dazu, die Schwächen seines Partners zu übergehen oder ihm vorzuwerfen, wodurch er diese - ohne das zu wollen und zu bemerken - von sich aus verstärkt und verfestigt. Insofern hat er - objektiv gesehen - die eingetretene Krise selbst mit verursacht. Er muss also lernen, mit den Schwächen seines Partners konstruktiver, und d.h. vor allem: aufmerksamer, geduldiger, mitfühlender und verständnisvoller, d.h. liebevoller umzugehen. Nur dadurch kann er seinem Partner helfen, diese allmählich zu überwinden.

Partnerschaftspflege ist mithin ein ständiger Balanceakt mit dem Partner zusammen.

Nun, so meine ich, habe ich die wichtigsten Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten zu unserem heutigen Thema ausreichend geschildert. Wenn

beide Partner diese Gesetzmäßigkeiten verstanden und sich darin wiedergefunden haben, so halten sie gemeinsam einen möglichen Schlüssel zur kooperativen Lösung ihrer Probleme miteinander in der Hand. Falls die nach dem Offenbarwerden des Fremdgehens eines Partners aufgetretenen - wohl unvermeidlichen - ersten emotionalen und unsachlichen Auseinandersetzungen und Verletzungen überwunden werden konnten, können sich beide der konstruktiven, sachlichen Lösung widmen. Gewisse Möglichkeiten hierzu zeigen sich ihnen, wenn sie sich auf die Brücke der Metaebene begeben und so vorgehen, wie es in unserem Vortrag zu Beziehungskonflikten vorgeschlagen wurde. Sie können ihre persönlichen Eigenarten und ihr bisheriges Umgehen miteinander auf dem Hintergrund der hier geschilderten Zusammenhänge nüchtern mit Abstand betrachten und verstehen, warum es ihnen so gegangen ist, wie es kam.

Dies erleichtert ihnen, sich gegenseitig zu vergeben und sich über eine mögliche Basis der Weiterführung ihrer Partnerschaft zu verständigen. Dabei mag das Ergebnis auch so lauten, dass sie sich vorübergehend oder auch ganz voneinander trennen. Zuweilen kommt ja über Seitensprünge oder Dreiecksbeziehungen auch eine neue, viel versprechende Liebesbeziehung mit einem anderen Menschen zustande - die sich noch relativ unbelastet von unerfreulichen Auseinandersetzungen auf der Basis der gewonnenen Beziehungseinsichten und Selbsterkenntnisse aufbauen lässt.

Zu unserem heutigen Thema lässt sich noch viel mehr sagen - etwa zur Rolle des oder der Geliebten oder zu den Bedingungen, die es erlauben, die S+E im Rahmen einer solchen Nebenbeziehung über lange Zeit so aufregend und lebendig zu erhalten, dass stabile Dreiecksbeziehungen vielen Menschen als eine verhältnismäßig bequeme Ideallösung erscheinen. Denn, es ist einfacher, sich frische Früchte vom Markt zu holen als den eigenen vernachlässigten und verwilderten Beziehungsgarten liebevoll in Ordnung zu bringen und zu kultivieren, so dass dort - wie im Paradies - stets die allersüßesten Früchte wachsen.

Da bei der dauerhaften Aufrechterhaltung einer Dreiecksbeziehung die Probleme in der eigenen Partnerschaft weiterhin unter den Teppich gekehrt werden und dort weiter schwelen können - was auch mit viel Leid des eigenen Partners einhergehen kann - möchte ich auf diesen Ansatz nicht weiter eingehen. Eine empfehlenswerte - weil nämlich wirklich hilfreiche - Abhandlung hierzu (und zwar speziell zur möglicherweise entwicklungsfördernden und positiven Rolle einer Geliebten), hat Hans Jellouschek in seinem Buch "Semele, Zeus und Hera" veröffentlicht.