

# Liebe zu dritt

**Dreiecksbeziehungen** Man verliebt sich – obwohl seit Jahren fix liiert. Einige entscheiden sich für eine geheime Affäre, andere für Offenheit. So oder so: ein Dreieck birgt Drama-Garantie. Auch die Experten sind sich uneins, wie die Treue zu halten ist.

Es kribbelt, Schmetterlinge tanzen im Bauch, man schwebt auf Wolke sieben – sich zu verlieben ist etwas Wundervolles: Neue Erfahrungen locken, man spürt Leidenschaft, begehrt und wird begehrt. «Am Anfang», sagt Beziehungstherapeutin Claudia Haebler Brenner, die zwei Bücher zum Thema Dreiecksbeziehungen geschrieben hat, «sind die frisch Verliebten die Gewinner in diesem Beziehungsdreieck.»

Oft sei dieser Gewinn jedoch nur von kurzer Dauer. «Bald rückt der Verlust ins Zentrum: Konflikte mit dem langjährigen Partner und der neuen Liebe, die ebenfalls ihren Platz will – meist wird dies zum Drama.» Dann suchen Menschen manchmal Hilfe. Affären sind in Paartherapien ein Dauerbrenner. «Schätzungsweise jedes zweite Paar sieht sich in einer langjährigen Partnerschaft damit konfrontiert», sagt Claudia Haebler. Auch den Bieler Paartherapeuten David Altwegg suchen Leute deswegen auf. Etwa in einem Viertel seiner Beratungen komme eine Variante der Dreiecksbeziehung vor. Oft gehe es darum, eine Dreiecksbeziehung zu verarbeiten oder um die Frage, der aktuellen Beziehung treu zu bleiben oder die neue zu wagen. Eine schwierige Entscheidung, ist sich Claudia Haebler bewusst: «Ein Dilemma zwischen Bauch und Kopf, zwischen Gefühl und Verstand.»

## Eifersucht und Verlustängste

Meist ist eine Entscheidung vonnöten, denn auf längere Sicht klappt eine Dreiecksbeziehung höchstens dann, wenn sich die beiden Rivalen freundschaftlich gesinnt sind. «Soll man den Partner oder die Partnerin plötzlich mit jemand anderem teilen», sagt David Altwegg, «führt das bei den meisten zu Gefühlen von Eifersucht. Sie werden von Verlustängsten geplagt, ihr Selbstwertgefühl sinkt so rapide wie das Vertrauen in den Partner.»

Den geliebten Menschen teilen – für viele unvorstellbar. «Vor allem», ergänzt Claudia Haebler,



Was tun, wenn jemand Drittes in die Zweierbeziehung tritt? Den Partner einweihen oder heimlich eine Affäre starten? Ein Dilemma, das viele Paartherapeuten beschäftigt. Peter Samuel Jaggi

«wenn sie selber nicht auch jemanden haben oder den Wunsch nach jemand anderem verspüren.»

Hie und da gelingt es, aus diesem Drama-Dreieck auszusteigen; so einer Frau, die sich dazu durchrang, bei Mann und Kind zu bleiben und ihre Affäre zu beenden. «Das fiel ihr zwar sehr schwer. Später jedoch empfand sie dies als richtige Entscheidung. Es braucht manchmal etwas Zeit, um die Dinge einzuordnen.» Ein Patentrezept gebe es aber nicht, betont Claudia Haebler. «Es kann sich auch als richtig erweisen, sich vom langjährigen Partner zu trennen.»

Manchmal besteht das Drama darin, dass man am Schluss alleine dasteht – weil man sich nicht zu einer Entscheidung hat durchringen können. Darum wählen viele den vermeintlich einfacheren Weg

und verschweigen die Ausenbeziehung. «Wenn sie aber auffliegt, ist die Stammbeziehung oft zum Scheitern verurteilt, weil das Vertrauen zunichte ist», sagt David Altwegg. «Vor allem wird die Chance verpasst, vernachlässigte Themen anzugehen.»

Auch in den Augen von Claudia Haebler ist es keine Lösung, heimlich fremdzugehen. «Das Verschweigen wirkt sich negativ auf das Zusammenleben aus, weil etwas Unausgesprochenes in der Luft liegt, oft als schlechtes Gewissen.» Deshalb plädiert sie ebenfalls für Offenheit und Ehrlichkeit. «Auch wenn das zu Verletzungen führt. Der Schmerz ist jedoch noch tiefer, wenn man entdeckt, dass der Partner oder die Partnerin über Jahre ein Doppelleben geführt hat.»

Dem Argument, man schweige, um die Ehefrau oder den Ehemann nicht zu verletzen, steht sie skeptisch gegenüber: «Eventuell ist man dann nicht ganz ehrlich mit sich selber und will sich nicht entscheiden und nicht loslassen.»

## Kick und Intimität

Trotzdem, kommt es oft vor, dass man nach aussen den Schein der treuen Zweierkiste wahr, im Geheimen indes eine Affäre pflegt. Den Grund für diese Doppelmoral sieht Claudia Haebler im Konzept der sexuell treuen Zweierbeziehung. «Das ist hier in unserer Gesellschaft und somit in unseren Köpfen fest verankert; es ist die soziale Norm, das Modell, das wir gelernt haben.» Da spiele auch Romantik hinein; die Vorstellung von einem Lebensgefährten, auf

den man sich voll und ganz verlassen kann und mit dem man alles teilt – eben auch die körperliche Intimität, die man nur mit dieser einen Person leben will oder glaubt, leben zu müssen.

Oft aber ist die gemeinsame Sexualität nach einer gewissen Zeit nicht mehr so prickelnd. Darum ist es wichtig, sie bewusst zu gestalten, wie David Altwegg betont. «Sexualität in einer langjährigen Beziehung ist oft nicht eine Frage der Lust, sondern der Abmachung. Wenn beide auf den magischen Moment der Lust warten, kommt es kaum zu Sex.»

Deshalb rät er abzumachen, wann genau es passieren soll – und dazu, neue Dinge auszuprobieren statt Sex auf der Basis des längst bekannten gemeinsamen Nenners zu vollziehen. Denn Ausprobieren

löse den Kitzel aus, den man in einem One-Night-Stand erfahren könne. «Als Alternative kann man Sexualität so gestalten, dass es in erster Linie um Nähe geht und nicht um Befriedigung der Lust mit fixem Ziel Orgasmus. Durch diese Art von Liebemachen kann neue Intimität entstehen.»

Neue Intimität also oder eine Auseinandersetzung mit Mustern in der langjährigen Beziehung statt Rosenkrieg-Drama. Claudia Haebler: «Dann kann der Seitensprung oder die Affäre eine Chance für ein zweites Ja sein.»

Marcel Friedli

**Info:** Buchtipps: Claudia Haebler Brenner: «Frauen zwischen zwei Männern» und: «Das zweite Ja. Zusammenfinden nach der Krise», Zytglogge-Verlag.

Der Bundesrat hat ja jüngst vorgeschlagen, die Unesco solle den Jodel und die Basler Fasnacht in ihr Inventar des immateriellen Kulturerbes der Schweiz aufnehmen. Ich finde, die Monogamie gehört auch dazu. Mein Vorschlag könnte einen schweren Stand haben. Die Monogamie ist nämlich überhaupt nicht «natürlich». Bis vor ein paar Jahren glaubte man noch, drei Prozent der Tierarten lebten monogam. Bis DNA-Forschungen kamen.

Bei uns Menschen siehts nicht wirklich viel besser aus. Alle schwören einander, sie wollten «zusammen alt werden». Aber lange bevor es so weit ist, sind sie verführbar. Denn das Fleisch ist willig und der Geist schwach. In Wahrheit ist beides unmöglich, sowohl die Treue als auch die Untreue. Oder sagen wir, treu und untreu sein ist beides mit einem Aufwand verbunden, der an jedermanns Grenzen geht. Und die Risiken sind so oder so beeindruckend. Wer fremdgeht, riskiert den blitzartigen Crash. Wer zuhause bleibt, muss mit einem zähen Trauerspiel rechnen. Treue ist also nichts für träge Hirne und

## PRO



Klaus Heer

## Monogamie ist nicht monoton

klamme Herzen. Überlebensfähige Zweisamkeit gründet nicht auf Romantik und immerwährender Verliebtheit. Sie bietet ein paar Chancen, die nur zwei nüchterne Menschen überhaupt sehen können. Hier eine kleine skizzenhafte Auswahl davon:

Nein, man muss nicht «reden miteinander» und Probleme wälzen. Eher laut denken, beherzt die eigenen inneren Geschichten erzählen. Und zuhören, zuhören, zuhören. Nein, die Beziehung muss man nicht «pflegen». Vielmehr will das Brachland zwischen dir und mir geliebt werden.

Nein, nicht eine erregungsstrotzende und orgasmusträchtige Sexualität überdauert die Kinder. Eher die fummelfreie Berührung, der mutige Blick in die Augen des anderen, die unerschrockene Umarmung jeden Tag, der stille, weiche, trockene, ausdauernde Kuss.

Monogamie ist nicht monoton. Ich schwöre Ihnen: Zu zweit leben bietet jede Menge verborgenes Abenteuer für Kopf und Herz. Mit ungewissem Ausgang.

**Info:** Klaus Heer ist Diplompsychologe und Autor aus Bern.

Ist Treue ein sinnvolles Konzept? Wir sagen «Nein», so lange Treue das monogame Dogma der Exklusivität meint. Wir bieten stattdessen eine andere Idee der Treue an und entwickeln einen sehr positiven Treuebegriff; nur eben einen, der nicht abhängig ist von der Anzahl der beteiligten Partner – also einen, den man sowohl für eine monogame, als auch jede offenere Beziehungsform verwenden kann.

Treue ist entscheidend und bedeutsam für eine Partnerschaft. Es braucht aber irgendein flexibles Element da drin. Sich voll auf die Liebe einlassen, sie pflegen, zueinander stehen, DAS ist Treue, die Beziehungen stärker werden lässt – aber das schliesst nicht zwangsläufig andere aus. Wir sollten anfangen, über den Tellerrand zu schauen. Denn das Ausmass des Fremdgehens ist gigantisch. Was so häufig vorkommt, kann nicht pathologisch sein. Nur vor einem monogamen Bezugsrahmen erscheint das logisch. Mangelnde Willensstärke, zu geringer Glaube, fehlende Werte als Übel für so viel Fremdgeherei auszumachen, greift zu kurz. Die Sehnsucht nach anderem ist zutiefst menschlich. Liebe

## CONTRA



Lisa Fischbach

## Die Treue 2.0 beginnt bei sich selbst

ist... ein beständiger Kampf zwischen dem Wunsch nach Sicherheit, tiefem Vertrauen und leidenschaftlichen Sehnsüchten nach Neuem – kurz gesagt: Ein Ringen von Herz, Hirn und Hose.

Wie kann es da eine Friedensvereinbarung geben, ohne dass Anteile verleugnet oder verdrängt werden? Zuallererst in der Antwort auf die Frage: Wie wollen wir lieben?

Wann bleiben wir uns und unseren Befürfnissen treu? In der Wahrheit zu sich selbst beginnt Treue 2.0. Unser heutiger Treuebegriff ist mit körperlicher Exklusivität verschmolzen. Das war nicht immer so. Ursprünglich kommt das Wort Treue von «triuwe» und meint fest, stark, dick. Wir glauben, unsere Liebe würde stärker, wenn wir uns verbieten, andere auch zu lieben. Das ist ein gefährlicher Trugschluss: Liebe wird stärker durch Liebe, nicht durch Besitzansprüche und Argwohn!

**Info:** Lisa Fischbach ist Diplompsychologin, Einzel- und Paarberaterin und Autorin in Hamburg. Von ihr und Holger Lendt stammt das Buch «Treue ist auch keine Lösung. Ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe.»