



# Der Sprung ins fremde Bett

VON  
CAROLINE FRIEDMANN

Ob längerfristige Affäre oder One-Night-Stand – Fremdgehen ist für viele Menschen ein Grund, die Beziehung zu ihrem Partner oder ihrer Partnerin zu beenden. Denn Untreue ist für die meisten ein klarer Vertrauensbruch. Das zeigt auch eine Befragung des Statistikportals Statista, wonach 88 Prozent der mehr als 1000 Befragten eine Affäre oder Zweitbeziehung des Partners als Trennungsgrund betrachten. Für 64 Prozent genügt ein einmaliger Seitensprung, um dem Partner den Rücken zu kehren. „Für manche Menschen beginnt Untreue auch schon früher, zum Beispiel, wenn der Partner mit jemand anderem flirtet oder per Whatsapp mit der Kollegin kommuniziert“, sagt Marc Rother, der als Sozialpädagoge und Paartherapeut bei Pro Familia in Waiblingen viele Paare in Beziehungsfragen berät. „Die Toleranzgrenze ist hier bei jedem individuell unterschiedlich.“

## Glück oder Sex?

Aktuelle Studien zeigen, dass in Deutschland fast jeder Dritte schon einmal fremdgegangen ist. Aber warum betrogen Frauen und Männer ihre Partner überhaupt? Nach der jüngsten Erhebung einer Online-Partnervermittlung, für die deutschlandweit mehr als 13 000 Erwachsene befragt wurden, haben Frauen und Männer sehr unterschiedliche Gründe, untreu zu sein. Während mehr als die Hälfte der Frauen, die schon einmal fremdgegangen waren, angaben, in ihrer Beziehung nicht mehr glücklich zu sein, waren die Gründe für Untreue bei Männern eher sexueller Natur. So erklärten 38 Prozent der Männer, sie seien dem „Reiz des Neuen“ erlegen, etwa jeder dritte Fremdgeher fühlte sich von seinem Gegenüber schlicht sexuell angezogen. Und jeder siebte untreue Mann gab bei der Befragung an, dass bestimmte sexuelle Wünsche in der eigenen Partnerschaft nicht erfüllt würden.

Untreue komme häufig in langjährigen Beziehungen vor, erklärt Marc Rother. „Oft ist ein Seitensprung eine Art ‚Ausbrechen‘ aus der Beziehung, eine Fluchtstrategie, zu der man greift, wenn es in der Partnerschaft Konflikte gibt“, sagt der Paartherapeut. „Aber auch die anhaltende Unzufriedenheit mit der Beziehung kann ein Grund sein, dass jemand fremdgeht.“

Weshalb manche Menschen fremdgehen, woran Sie erkennen können, ob Ihr Partner Sie betrügt, und wie Sie trotz eines Seitensprungs eine glückliche Beziehung führen können.

## Untreue hinterlässt Spuren

Manche Menschen halten ihre Seitensprünge und Affären lange vor dem Partner geheim. In vielen Fällen kommt die Untreue aber irgendwann ans Licht – gewollt oder ungewollt. Und oftmals weiß die betrogene Person genau, dass sie betrogen wurde, und zwar schon lange, bevor der Partner es zugibt. Denn wer fremdgeht, hinterlässt gewisse Spuren, die auf eine Affäre hindeuten können. „Wenn sich das Verhalten des Partners verändert, die Nähe und Zuneigung in der Partnerschaft immer mehr abnimmt oder der Partner im Alltag oft abwesend wirkt, kann das ein Indiz für Untreue sein“, sagt Marc Rother. Auch ein plötzlich verändertes Aussehen, ein neues, zeitaufwendiges Hobby oder ein neuer Freundeskreis können ein Hinweis sein, dass der Partner fremdgeht. Wenn er oder sie auf einmal ständig Überstunden im Job schiebt und anschließend trotzdem gut gelaunt nach Hause kommt, kann das ebenfalls auf untreues Verhalten hindeuten. Dasselbe gilt für heimliche Telefonate oder geheimes Nachrichtentippen auf dem Smartphone. Hellhörig darf man auch werden, wenn der Partner oder die Partnerin auf einmal kaum noch Lust auf Sex hat. Denn möglicherweise wird der Bedarf an sexueller Zuneigung bereits anders gedeckt.

„Kommt ein solcher Betrug ans Licht, ist das für die Person, die betrogen wurde, erst mal ein Schock“, erklärt Kathrin Wehrle von Pro Familia, die als Sozialpädagogin und Therapeutin auch Paare in Krisensituationen berät. „Eine Außenbeziehung muss aber nicht unbedingt den Todesstoß für die Partnerschaft bedeuten.“ Ob eine Beziehung einen Seitensprung übersteht, hänge von den Umständen ab. „Wenn es sich bei dem Seitensprung um eine einmalige Sache handelt, wird das in der Regel eher ver-

„**Oft ist ein Seitensprung eine Art ‚Ausbrechen‘ aus der Beziehung, eine Fluchtstrategie, zu der man greift, wenn es in der Partnerschaft Konflikte gibt.“**

**MARC ROTHER,  
PAARTHERAPEUT**

ziehen, als wenn jemand jahrelang eine Affäre hat und ein Doppelleben führt“, so Wehrle. In diesem Fall sei das Vertrauensverhältnis nur schwer zu kitten.

## Verzeihen statt kontrollieren

Aber auch, wenn einer von beiden fremdgegangen ist, können Paare wieder glücklich miteinander werden – sofern sie bereit sind, die Ursache für die Untreue zu ergründen und sich Problemen in der Beziehung zu stellen. „Wenn beide an der Beziehung festhalten wollen und sich darauf einlassen, auch unangenehme Themen zu klären, gibt es auch gute Chancen, dass eine Versöhnung gelingen kann“, erklärt Kathrin Wehrle. „Aber das ist ein langer Weg, weil derjenige, der betrogen wurde, erst wieder lernen muss, dem anderen zu vertrauen.“

Wichtig sei, dass der oder die Betrogene nicht „zum Kontrollfreak“ werde und ständig das Smartphone des Partners auf mögliche Nebenbuhler überprüfe, betont Wehrle. Auch dem Partner seinen Fehltritt immer wieder vorzuhalten, sei kontraproduktiv. „Wenn ich meinen Partner ständig spüren lasse, dass er mich gekränkt hat, schadet das auf Dauer der Beziehung“, so Wehrle. „Wichtig ist, die Kränkung zu überwinden und dem Partner wirklich verzeihen zu können.“

Wer damit Schwierigkeiten hat, kann sich auch bei einer Paarberatung Unterstützung suchen und gemeinsam mit einem Therapeuten einen Weg suchen, wie der Vertrauensbruch überwunden werden kann. Viele Paare kommen sich wieder näher, indem sie sich wieder neu aufeinander einlassen, Zeit miteinander verbringen und Gespräche führen. „Ich gebe Paaren, die ich berate, gerne die Hausaufgabe, dass sie sich gegenseitig jeden Tag fünf Minuten lang etwas über ihren Tag erzählen“, sagt Wehrle. „Dass sie über den Alltag sprechen, dabei aber bewusst auch die schönen Dinge erwähnen.“ Das bringe Paare einander häufig wieder näher. Marc Rother empfiehlt Paaren in Krisensituationen, sich täglich etwas Positives zu sagen oder sich gegenseitig für etwas zu loben. Auch das helfe, die Beziehung wieder zu stärken.

Damit eine Partnerschaft lange hält, müssen nun mal beide Partner etwas dafür tun – indem sie auf den anderen eingehen, mit ihm über Wünsche und Sorgen sprechen und beide eine gemeinsame Basis finden. Denn sich zu verlieben, sei ein Gefühl, sagt Kathrin Wehrle. „Aber Liebe ist eine Entscheidung.“

## TIPPS

Gerade jetzt brauchen wir Bücher, Spiele und Tipps: Dinge zum Hören, Spielen, Vorlesen, Lesen und Anschauen. Und wenn Sie jetzt etwas im Internet bestellen, schauen Sie doch nach, ob der lokale Laden das nicht auch liefern kann.

## Vorlesen

Es könnte sein, dass Mütter am morgigen Muttertag sehr müde sind. Da helfen Blumen, Frühstück und anderes nur kurzweilig. In „Meine Mama ist ein Superheld“ erkennen die Kinder, dass man Mamas ruhig oft feiern sollte. Also eigentlich mehr als an dem einen Tag und an ihrem Geburtstag. Warum? Weil sie gut Auto fährt, gut Häuser baut, tausend Sprachen spricht, alle Fragen beantwortet, so gut Zähne putzt, dass sie einen goldenen Zahn hat – und bei diesem Buch sehr laut lachen muss. NJA



**Katharina Grossmann-Hensel: Meine Mama ist ein Superheld.**  
Ab 4 Jahren, Annette Betz Verlag, 8,95 Euro.

## Lesen

Eine Warnung vorweg: Diese Geschichte ist nicht geeignet für Menschen, die nicht an Hexen, Riesen oder Laubbläser glauben. Wer aber tut das nicht? Es ist Walpurgisnacht, in der eigentlich Ellens Hexenprüfung stattfinden sollte. Es kommt anders und wird recht turbulent. Was für ein zauberhaftes und zeitgemäßes Buch, in dem nur auf Laubbläsern mit grüner Umweltplakette geflogen wird, in dem Sojawürstchen und Tofu-Burger vorkommen und das Meer unter Schutz steht. NJA



**Antje Leser: Edgar, Ellen & Poe Ueberreuter,**  
ab 8 Jahren, 12,95 Euro.

## Hören

Frank Stein wollte dem Nachbarshund Wuffe ein Stück Torte geben, aus Versehen beißt der Hund ihn. Frank liest in der Bücherei über Werwölfe, was da alles passieren kann. Mit Wölfen. Aber ist das auch mit Hunden so? Und warum gibt es auf einmal das Gerücht in der Stadt, dass im Wald ein blutrünstiges Monster lebt? In dieser Geschichte (auch in einer toll illustrierten Version bei Woow Books erschienen) kommen Geister vor. Sie ist aber gar nicht gruselig, sondern geradezu Mut machend. NJA



**Mats Strandberg: Das Monster in der Nacht**  
Hörcompany,  
ab 8 Jahren, 9,95 Euro.

## Analoges Spielen

Auweia, dem Dodo ist sein Ei aus dem Nest geplumpst. Nun kullert es einen dreidimensionalen Felsen hinab und die Spieler versuchen gemeinsam, den Absturz zu verhindern. Ihre Aufgabe: reihum würfeln und je ein Plättchen aufdecken. Zeigen Plättchen und Würfel das gleiche Symbol, wandert das Plättchen auf ein Teilstück des Weges, und bei einer bestimmten Anzahl von Plättchen darf das Teilstück verbaut werden. Da das Ei nur langsam rollt, scheint die Rettung durchaus machbar. TAN



**Dodo**  
Kosmos. 2-4 Spieler  
ab 6 Jahren, ca. 10  
Minuten, ca. 24 Euro.