

## **„Mehr Mut zur Intimität!“**

Paarberater Stefan Meschig über  
Grundvoraussetzungen einer offenen Beziehung

Veröffentlicht in Micha Schulze & Christian Scheuß. Fremdgehen macht glücklich! Neue schwule Lebens- und Liebesformen. 2004 Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin. (S. 234 – 246)

*Stefan Meschig ist Mitarbeiter im Beratungszentrum Rubicon für Lesben, Schwule und deren Angehörige in Köln. Neben der Einzel- Familien und der Gruppenberatung ist die Paarberatung ein zentraler Punkt seiner Arbeit. Er und seine KollegInnen sind in unterschiedlichen Fachrichtungen beraterisch therapeutisch geschult. Stefan Meschigs Ziel ist es, Wegbegleiter für Paare in – teils existenziellen – Krisen zu sein. Das Thema Fremdgehen ist dabei ein Dauerbrenner. Was er den Betroffenen rät, verrät er uns hier.*

### **Worauf hast Du Dich in der Beratung spezialisiert?**

Ich selbst habe neben meiner therapeutischen Beraterausbildung eine spezielle Ausbildung in systemischer Beratung für schwule Paare gemacht. Das ist ein Pilotprojekt, was seinerzeit von der Deutschen Aids-Hilfe angeregt wurde.

### **Was macht man bei „systemischer Beratung“?**

Für mich ist ein ganz wesentlicher Punkt systemischer Beratung, dass sie Ziel- und Lösungsorientiert ist. Dass also weniger die Analyse des Problems als vielmehr die Erforschung des gemeinsamen Ziels der Paare im Vordergrund steht. Die Lösung oder die Mittel zum Erreichen des Ziels (das kann auch eine Trennung sein) liegt also bereits im Paarsystem selbst und es geht weniger um „Rat“ im klassischen Sinne sondern um das gemeinsame Entdecken von neuen Lösungen und Ressourcen.

Systemische Beratung gibt es seit längerem in der Familientherapie. Wenn es dort zum Beispiel ein verhaltensauffälliges Kind gibt, dann ist das für den systemischen Berater erst einmal ein Symptomträger für etwas, was in der Struktur der Familie nicht stimmt. Wo etwas in dem Beziehungs-System zu integrieren oder nachzulernen ist. Man geht nicht davon aus, dass das Kind jetzt ein Problem hat, sondern man guckt, wie das Problem in das Geflecht in dieser Familie eingebettet ist. Übersetzt für ein schwules Paar heißt das: ich schaue weniger auf deren Persönlichkeiten und die individuellen Biographien, sondern mehr auf die Qualität der Beziehung. Es gibt z.B. eine Methode, die nennt sich Genogramm-Arbeit, wo man die Stammbäume der Partner bis in die dritte und vierte Generation zurück verfolgt und nachschaut, wie da Paarbeziehungen gelebt wurden. Oft sind Themen und Verhaltensmuster über Generationen hinweg delegiert worden, die sich heute in der Beziehung des schwulen Paares wieder finden. Das kann z.B. so ein Muster von strengem Bewerten, von extremer Selbstbestätigung durch berufliche Leistung, ein starkes Bedürfnis nach Bestätigung von Außen oder ein anderes Suchtverhalten sein, dass eine innere Leere überdeckt, unter der schon Eltern und Großeltern gelitten haben.

Ich sehe mir auch an, was räumlich zwischen den Beiden ist. Es gibt den Ansatz der „Skulpturarbeit“, wo die Partner sich wie Bildhauer betätigen und sich gegenseitig oder die Berater in den Raum stellen, um den Stand der Beziehung plastisch darzustellen. Paare im Konflikt stellen sich dann z.B. Rücken an Rücken, ballen die Fäuste, oder stellen sich in die verschiedenen Ecken des Raumes ohne Blickkontakt. Von dieser Position aus schauen wir dann gemeinsam, was da auf emotionaler oder körperlicher Ebene abläuft,

welche Gedanken einem durch den Kopf schießen, wenn man da so steht und wie man von dort aus die eigene Position verändern kann, damit man sich selbst wieder etwas wohler fühlt. Solche Interventionen können sehr intensiv sein und machen unmittelbar klar, was ein Paar mit Worten oft nicht beschreiben kann: das es da z.B. unterschiedliches Erleben von Nähe und Distanz oder abweichende Vorstellungen von viel und wenig in der Beziehung gibt.

### **Jeder, der Interesse hat, kann sich zur Beratung anmelden?**

Genau. Wir begleiten die Paare über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Neben dem Vorgespräch machen wir bis zu fünf, in Ausnahmefällen auch bis zu zehn Termine. Wichtig ist die Abgrenzung zu einer längerfristigen Therapie, die wir nicht anbieten. Danach wird mit dem Paar geschaut, wie weit man in der Konfliktlösung gekommen ist und man diskutiert, ob eine weitergehende Beratung an andere Stelle eventuell Sinn macht. Das geschieht aber recht selten. Bei Paaren, die in einer Krisensituation sind, lässt sich in der Regel durch unseren Blick von außen in fünf bis zehn Sitzungen recht viel klären.

Wir geben dem Paar oft „Hausaufgaben“ mit und nutzen die Tatsache, dass viele Veränderungen zwischen den Sitzungen laufen.

### **Ihr berätet schwule wie lesbische Paare, welche Unterschiede gibt es da?**

Für Schwule scheint der Gang zur Beratung schambesetzter zu sein als für Lesben. Es ist für Schwule wie ein Offenbarungseid. Sie kommen, wenn es ihnen schon ganz dreckig geht, wenn sie kurz vor der Trennung stehen. Frauenpaare nehmen die Beratung eher als sinnvolle prophylaktische Unterstützung an, die sie sich gönnen als Geschenk für die Partnerschaft. Für Schwule ist es der Gang zu Feuerwehr, die ihnen die letzte Rettung ermöglichen soll. Das ist für uns als Berater oft eine schwierige Ausgangsposition, denn wir wissen nicht, was noch zu kitten ist. Es kann für uns dann am Ende auch ein Erfolg sein, wenn sich das Paar eingesteht, dass es sich hier um eine überfällige Trennung handelt, die bislang nicht ausgesprochen wurde. Ziel unserer Beratung ist es nicht, dass die Paare auf jeden Fall zusammen bleiben. Es geht darum, herauszufinden, was für beide im Moment das Passende ist.

### **Bei welchen „Symptomen“ in einer Beziehung sollte man denn die Beratungsstelle prophylaktisch aufsuchen?**

Ich würde sagen, die frühesten Signale sind immer da, wo ein Partner die Tendenz bei sich bemerkt, Dinge verschweigen und geheim halten zu wollen. Das müssen gar keine großen Sachen sein: Wenn er zum Beispiel feststellt, dass er immer wieder mal für andere Leute auf Partys schwärmt, oder dass er den Wunsch verspürt, gerne einmal einen besonderen Urlaub machen zu wollen, den er mit seinem Partner nicht verwirklichen kann, weil der lieber daheim bleibt. Allein gönnt man sich diesen Urlaub aber nicht oder man traut sich nicht, diesen Wunsch auszusprechen. Kritisch wird es immer da, wo ich Dinge geheim halte, um Konflikte zu vermeiden. Manchmal reicht es da, aus eigener Kraft etwas mutiger an Konflikte heran zu gehen. Freunde können ebenfalls beim Reflektieren der eigenen Situation helfen. Meistens wollen sich aber Freunde, die beide Seiten kennen, da nicht so reinhängen. Und manchmal hilft es eben auch, eine neutrale Stelle, wie wir es sind, mit einzubeziehen. Wir sind in der Lage, etwas mutiger nachzuhaken, weil wir in den Konflikt nicht durch persönliche Beziehungen zu den Partnern involviert sind und allparteilich sein können.

### **Wie viele Personen suchen die Beratungsstelle auf?**

Im Schnitt zählen wir jährlich zweieinhalb- bis dreitausend Beratungskontakte bei etwa 1.000 Menschen. Das heißt, durchschnittlich gibt es pro Person drei Beratungstermine. Die telefonische Beratung lässt nach, weil schwul- und lesbisch sein nicht mehr so schambesetzt ist, dass man darüber stundenlang anonym am Telefon reden will. Es gibt den Trend zur persönlichen Beratung. Und die klassische Coming-out-Beratung ist nicht mehr so unser Schwerpunkt, da dieser Prozess immer häufiger bereits im Jugendalter abläuft. Ein Teil der Gespräche dreht sich um Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen, aber ich schätze, bei rund 50 Prozent der Termine geht es um Themen, die in der eigenen Kultur als kritisch erlebt werden: Einsamkeit, soziale Isolation in der Szene, Partnerschaftskonflikte und Partnerschaftssuche oder Selbstwertprobleme als Spätfolge eines schwierigen Coming Outs sind die „Klassiker“.

### **Wie viele ganz schwere Fälle kommen vor, wo der Suizid droht?**

Die gibt es auch, wobei wir in der Beratung erst einmal sehr mutig auf die Person zugehen und fragen, inwieweit derjenige schon seinen Selbstmord geplant hat, um zu sehen, wie ernsthaft das gemeint ist. Oft sind Suizidgedanken Befreiungsgedanken, um sich in der Fantasie aus einem depressiven Jammertal zu erlösen. Die Gedanken an Selbstmord und die ersten Vorbereitungen dazu, das haben wir sehr häufig in Zusammenhang mit Depressionen, die ernsthafte Gefahr eines Suizids besteht aber zum Glück nicht so häufig. Wobei man nicht vergessen darf: Wenn man sich die Statistiken anschaut, sind die Selbstmordraten bei Homosexuellen wesentlich höher als bei Heterosexuellen.

### **Wie viele Leute kommen wegen Beziehungsproblemen zu Euch?**

Ich denke ein Drittel der Termine – egal ob Einzel- oder Paarberatungen - haben mit Beziehungsproblemen zu tun. Das sind Leute, die mit ihren Sorgen fest hängen, sich im Kreis drehen und nicht wissen, wie es mit ihrer Partnerschaft weitergehen soll. Oder sie finden keinen Partner, hadern mit ihrer Liebe.

### **Wenn Paare vorbei schauen, mit welchen Sorgen tauchen sie meistens auf?**

Viele berichten von Kommunikationsproblemen. Sie können nicht mehr so gut miteinander reden wie früher. Oder an Kleinigkeiten entzünden sich ganz große Konflikte. Bei Männern ist das Thema „Fremdgehen“ einer der Hauptpunkte. Die Frage, wie man mit sexuellen Bedürfnissen umgeht, ist bei schwulen Paaren zentraler als bei Lesben. Schwule Paare kommen häufig mit geballten Fäusten in die Beratung, jeder ist für sich ganz abgegrenzt, die persönliche Freiheit und Autonomie hat einen sehr hohen Stellenwert. Es fällt den Beiden schwerer, Kompromisse zu erzielen und sich aufeinander zuzubewegen. Lesben kommen eher sehr verknäuelte und symbiotische Paare in die Beratung. Bei diesen Paaren geht es mehr darum, diese Enge etwas zu entzerren und die einzelnen Persönlichkeiten wieder heraus zu konturieren. Ich finde da oft meine Hypothese bestätigt, dass man bei schwulen Paaren von einer Potenzierung von männlichen Ideen und männlicher Sozialisation ausgehen kann. Entsprechend findet man bei lesbischen Paaren potenziert die Frauen anerzogenen Eigenschaften, die als traditionell weiblich gelten. Im Binnenverhältnis von funktionierenden Beziehungen sieht das Ganze ja noch mal ganz anders aus. Wenn zwei Männer zusammen sind oder zwei Frauen, sind diese Zuschreibungen „das ist typisch männlich“ oder das ist „typisch weiblich“ nicht

passend. Innerhalb der Partnerschaften finden viele Rollenwechsel statt. In der Konfliktsituation taucht dieser unterschiedliche Akzent bei Frauen- und Männerpaaren aber deutlich auf.

### **Wo verlaufen die Konfliktlinien bei schwulen Paaren, wenn um das Fremdgehen gestritten wird?**

Ein typischer Konflikt ist, dass der eine sich eine klassische treue monogame Beziehung wünscht, der andere aber die Beziehung öffnen möchte. Es gibt häufig unterschiedliche Positionen, wie offen oder wie geschlossen so eine Beziehung zu sein hat. Ich erinnere mich an einen Fall, wo jemand extrem eifersüchtig war, weil sein Partner immer wieder heimlich ins Internet gegangen ist und sich da auf Datingportalen umgeschaut und viel geschattet hat. Der ist aus Sicht seines Freundes in der Fantasie untreu geworden. Von dem Partner ist das prompt als starker Verrat empfunden worden. Oder ein Fall, wo beide miteinander verabredet haben, dass sie eine monogame Beziehung führen wollen, dann fällt aber auf, dass der eine heimlich in den Cruising-Park gegangen ist. Bis hin zu Geschichten, dass der eine Partner sich offensiv eine Änderung des Beziehungsstatus wünscht, weil man schon länger zusammen und der sexuelle Reiz nicht mehr so groß wie zu Anfang ist. Der andere blockt aber, weil er abweichende Vorstellungen davon hat, wie die Partnerschaft im vierten oder fünften Jahr aussehen soll. Er schlägt deshalb alternativ vor, dass man beginnt, mit seiner Sexualität in eine neue Phase mit neuen Versuchen und Variationen einzutreten.

### **Aus der jüngsten Bochow-Studie, die das sexuelle Leben von schwulen Männern in Deutschland untersucht, kann man ablesen: Offene Beziehungen halten länger als monogame. Ein Wert, den Du aus Deiner Beratungserfahrung bestätigen magst?**

Ich würde sagen, Beziehungen, die ehrlich geführt werden, halten länger. Das können offene Beziehungen sein, das können aber auch treue Partnerschaften sein. Heimliche Untreue macht eher unglücklich. Immer da, wo ein Partner beginnt, sich geheime Ecken im Herzen einzurichten, wirkt sich das kontraproduktiv auf die Beziehung aus. Da ruft dann immer etwas danach, integriert zu werden. Entweder in die Persönlichkeit oder in die Beziehung. Für die Beziehung ist es natürlich immer schön, wenn darin Platz ist, neu aufgetauchte Bedürfnisse oder festgestellte Defizite gemeinsam anzugehen und auszudiskutieren.

### **Ein häufig vorgetragenes Argument für diese Heimlichkeiten ist ja: Ich will meinem Partner nicht wehtun. Was entgegnest Du darauf?**

Ich würde dazu ermuntern nachzuschauen, ob es wirklich um den Partner geht, oder ob es darum geht, sich selbst nicht weh zu tun. Will man selber einen Konflikt vermeiden, der eigentlich notwendig wäre, um sich selbst und die Partnerschaft voran zu bringen? Der Partner ist in der Regel zu viel mehr in der Lage, als man sich das selber vorstellt.

### **Sind Schwule konfliktscheuer als Lesben?**

Das kann ich schwer beurteilen. Was man aber feststellen kann ist, dass Männer bei ihrer Sexualität wesentlich offensiver wenn nicht gar aggressiver ihre Position vertreten: Ich habe ein Recht auf meine Sexualität und ich habe eben diese Bedürfnisse, die ich ausleben will. Dabei überspringen sie aber häufig ihre tiefer liegende Sehnsucht nach Liebe, Nähe und Intimität. Intimität heißt ja, dass ich mich möglichst unverstellt meinem Partner zeige, so wie ich bin. Auf einer geistigen, emotionalen Ebene und auf einer körperlichen Ebene. Die Geheimniskrämerei wirkt dem entgegen. Mit jedem Geheimnis entferne ich mich nicht nur weiter von meinem Partner, sondern auch von mir selbst. Ich entferne mich weiter von meinem eigenen Wunsch nach Nähe, Vertrautheit und Intimität mit meinem Partner aber auch zu mir selbst. Gefühle von Verlassenheit und sich selbst fremd sein können die Folgen sein.

### **Gibt es denn überhaupt die schwulen Paare, die dauerhaft monogam glücklich zusammen leben?**

Ja, ich kenne ein paar Beziehungen, die seit zehn bis zwanzig Jahren treu zusammen sind, und die diese Partnerschaft als absolut befriedigend empfinden. Ich kenne das von Frauen etwas häufiger als von Männern. Ich habe manchmal den Eindruck, dass die Frauen mehr soziale Kompetenzen besitzen und die Kunst des ehrlich ausgehandelten Kompromisses besser. Das ist ja etwas, was Männern nicht so in die Wiege gelegt ist. Hier zählt eher Zielstrebigkeit und Durchsetzungskraft manchmal um den hohen Preis des Kontaktabbruchs auf der Beziehungsebene. Die Stärke der Männerpaare ist es, dass hier die Grenzen zwischen ich und Du oft klarer sind, wären Frauen in Krisensituationen sich eher im Wir verlieren,

### **Warum gehen schwule Männer überhaupt fremd?**

Es gibt Motive, die innerhalb der Beziehung liegen und es gibt Gründe, die sich aus der Persönlichkeit heraus entwickeln. Ein Motiv kann sein, dass man die Beziehung als sexuell unbefriedigend empfindet. Langeweile und Monotonie in einer länger andauernden Beziehung, Sehnsucht nach Romantik und Ekstase kann ein zweiter Grund sein. Angst vor Nähe und einer intimen Beziehung ist eine andere Ursache. Das Verwechseln von Sexualität und Intimität erlebe ich bei schwulen Beziehungen sehr häufig. Als Fünftes kann man den Reiz des Verbotenen nennen. Dann gibt es den Machtkampf aus Rachegeleüsten als Motiv, wenn es innerhalb der Beziehung zu Beschämungen und Verletzungen gekommen ist. Der Seitensprung kann Anzeichen für eine generelle Beziehungskrise sein.

### **Soweit die Motive, die in einer Beziehung liegen, welche Punkte kannst Du bezüglich der Persönlichkeit nennen?**

Was es in der schwulen Welt relativ häufig gibt, das ist der Seitensprung zur Selbstbestätigung oder so genannten narzisstischen Gratifikation. Das geht mit

direktem oder indirektem Prahlens einher, dahinter steckt oft etwas sehr Neidvolles, fehlende Eigenliebe, aber auch ein Gefühl von innerer Leere. Das kann suchthafte Ausmaße annehmen, wenn man das Gefühl bekommt, diese Leere immer weiter ausfüllen zu müssen mit neuen sexuellen aber auch romantischen Kicks und Erlebnissen. Andere füllen das mit Sucht nach Arbeit, manche mit materiellen Dingen und Statussymbolen. Und dann gibt es eben die, die Seitensprünge sammeln, die aber letztlich nicht wirklich satt machen, wenn dadurch der Blick nach innen vermieden wird.

**Wer den üblichen Schönheitsidealen nicht oder nicht mehr entspricht, wird aber auf Dauer Probleme mit seiner Selbstwahrnehmung und seinem Selbstwertgefühlen bekommen.**

Genau, das kann kritisch werden. Wenn man als Außenstehender diese Personen betrachtet, dann merkt man gleich intuitiv und mitfühlend, dass an ihnen irgendetwas nicht mehr passt. Bei einem 50-Jährigen, der immer noch aussehen will, wie der 20-jährige Jeansboy, bei dem konnte bisher eine Seite der Persönlichkeit nicht mitreifen. Ein letzter Grund zum Fremdgehen, der mir noch einfällt: Jemand will ungelebte Seiten des Selbst verwirklichen, die er nicht in seine Partnerschaft integrieren konnte. Wenn man für sich zum Beispiel S/M-Techniken entdecken will, der Partner mag das aber nicht.

**Bei diesem Beispiel kann der Ausflug des Partners aber auch stabilisierende Wirkung auf die eigentliche Beziehung haben, oder? Schließlich gibt es keine ideale Partnerschaft, in der alle beiderseitigen Wünsche und Sehnsüchte gemeinsam gelebt werden können.**

Neben allen kritischen Momenten, die ich gerade genannt habe, die schwule Paare in die Krise führen können, gibt es auf der anderen Seite eine große Ressource, die sie besitzen. Nämlich ihre Offenheit, solche Themen anzugehen. Sie trauen sich eher, solche Wünsche zu artikulieren und auch neue Wege zu gehen. Dabei gibt es oft Lösungen abseits konventioneller Muster. Ich kenne z.B. eine Beziehung, die seit vielen Jahren zu dritt läuft und in der alle sehr zufrieden sind. Das erfordert aber meine Meinung nach eine sehr hohe soziale Kompetenz, die Fähigkeit zur konstruktiven Auseinandersetzung und Mut zur Offenheit, um so etwas glücklich zu leben. Es braucht ein gutes Reflektionsvermögen darüber, wie man mit Neidgefühlen umgeht. Zum Beispiel wenn sich zwei der Drei gerade näher stehen, man selber aber etwas draußen steht. Man muss in der Lage sein, solche Dinge besprechen zu können.

### **Das Verwecheln von Sexualität und Intimität erlebst Du im Beratungsgespräch sehr häufig, sagst Du. Was genau wird warum verwechselt?**

Schwule Männer haben ihre männliche Sozialisation durchlebt und deswegen findet man auch bei Ihnen auch die Fähigkeit zu einem eher oberflächlichen Umgang mit Sexualität. Das ist erst mal nichts Schlimmes, wenn man Sex behandelt wie ein normales körperliches Bedürfnis, so wie Essen, Trinken oder Schlafen. Es gibt Paare, die ihre One Night Stands und ihre Quickies auf diese oberflächliche Weise betrachten und deshalb auch kein Problem damit haben. Die geistige und emotionale Ebene, die sie miteinander haben, ist stark abgekoppelt von dieser Art Sexualität zu erleben. Schwierig wird es aber häufig, wenn der Sex aus der Partnerschaft völlig heraus fällt. Man kennt das heterosexuelle Klischee von der Ehefrau am Herd, und den Ehemann mit der Geliebten. Schwulen Paaren passiert es auch, dass sie in ihrer Zweisamkeit die Geborgenheit zu verwirklichen suchen, aber die Sehnsucht nach Abenteuer und Ekstase völlig abgekoppelt wird. Das bewirkt eine Spaltung, die zu einer Vermeidung von Intimität führen kann. Ich glaube, dass es ein hohes Bedürfnis bei Menschen gibt, Intimität mit Sexualität zu verbinden, aber manche kriegen es nicht hin. Sie werfen die Flinte ins Korn und arrangieren sich mit dieser Entkopplung.

### **Warum kriegen sie es nicht hin?**

Für Viele ist die intensivste Form von Intimität sicherlich dann erreicht, wenn man sagen kann: Das ist mein Mann, mit dem teile ich mein Bedürfnis nach sexueller Ekstase und Erotik, der ist mir emotional und geistig sehr nah aber vielleicht sogar auch noch in wirtschaftlichen oder beruflichen Dingen mein Partner. Dazu muss man aber sehr viel auf eine Karte setzen, und das ist eine Intimität, die sehr verletzlich macht und Angst machen kann. Eine sehr umfangreiche Form von Liebe und Gemeinschaft heißt immer auch, dass man ein großes Stück seiner eigenen Autonomie aufgibt und verletzbarer ist.

### **Was sind Grundvoraussetzungen, um eine offene Beziehung führen zu können?**

Eines habe ich schon genannt: Den Mut zur offenen Auseinandersetzung und eine geübte Streitkultur. Eine Kompetenz, mit allen dazugehörigen Emotionen umzugehen wie Ärger, Trauer und Freude, sie zulassen zu können und sie nicht weg zu drücken. Es tut niemandem gut, wenn jemand nur so tut, als könne er mit dem Seitensprung des Partners prima umgehen, aber in Wirklichkeit ärgert er sich insgeheim. Und es gibt in Bezug auf Offenheit in der Szene ein paar gepflegte Ideale, die dazu führen, dass man es sich einfacher macht. In ein fremdes Bett zu springen erfordert dann nicht den Mut, den es braucht, um sich mehr Intimität mit dem Partner zu trauen. Bei schwulen Paaren habe ich inzwischen oft den Eindruck, dass sie einen Beziehungsstil leben, der so aggressiv offen mit Sexualität umgeht, dass man manchmal gar nicht mehr spürt, dass es den beiden auch um Intimität geht. Da will ich auch mal Kritik an der HIV- und Aidsaufklärung der letzten Jahre loswerden. Schwule Sexualität wurde da ja auf jedes Plakat gehoben, so laut und marktschreierisch, dass man auch hier nicht mehr mitkriegt, um was es eigentlich geht, nämlich um Intimität.

### **Eifersucht ist eine weitere große Emotion, die in Beziehungen eine Rolle spielt. Was rätst Du Paaren, in deren Beziehungen die Eifersucht problematisch ist?**

Da gibt es keine pauschalen Ratschläge. Es ist in jedem Einzelfall zu gucken, wo diese Eifersucht herrührt. Wie wird Liebe gelebt, womit geben sich die Paare Sicherheit? Denn hinter Eifersucht steckt häufig die ganz tiefe Angst, verlassen zu werden. Da muss man

die Fragen stellen, wie begründet diese Angst ist. Es gibt ja auch Fälle von unbegründeter Eifersucht, die hochdramatisch sein kann. Vielleicht liegen die Gründe dann auch in der Persönlichkeit des Eifersüchtigen. In solchen Fällen - wenn einer der Beiden solche Probleme mit seinem Selbstwertgefühl hat, dass er innerlich zusammenbricht, sobald sein Freund einem anderen Mann hinterher blickt - kann dann auch mal eine Einzelberatung angebracht sein.

### **Was können Paare tun, wenn sie herausfinden, dass ein Partner heimlich fremdgegangen ist?**

Beide Partner sollten sich fragen ob es tiefere Gründe für die Untreue gibt und was diese Gründe sein könnten. Manche Paare können das noch ohne Hilfe von außen. Wenn es hakt sollten Sie aber nicht zu lange mit einer Paarberatung warten.

Hilfreiche Fragen sind:

Was ist die Grundlage der Beziehung? Lieben wir uns wirklich? Sind wir noch durch alte Beziehungen gebunden?

Habe ich Fluchtgedanken und/oder hege ich „geheime Ecken“ im Herzen um mich in einer Beziehung abzugrenzen, weil sie mir zu eng geworden ist?

Ist unsere sexuelle Beziehung noch erfüllend? Können wir über unsere sexuellen Wünsche sprechen ohne den anderen anzugreifen oder zu verletzen?

Sind wir uns in unserer Sexualität richtig nah oder halten wir eine Distanz?

Schäme ich mich vor meinem Partner?

Habe ich alte Verletzungen und Rachegeanken?

Sind wir in einem Machtkampf? Wollen wir unseren Partner verändern?

Bin ich mit mir selbst glücklich und macht mein Leben genug Sinn? Hat meine tiefste Sehnsucht in der Beziehung platz?

Wie soll es mit unserer Beziehung nach dem Seitensprung weitergehen? Haben wir gemeinsame Ziele? Müssen wir uns von Altem verabschieden und uns neue kennen lernen?

### **In wie weit würdest Du den Slogan „Fremdgehen macht glücklich“ ablehnen oder unterstützen?**

Spontan hatte ich als Gegenthesen im Kopf „Heimlich fremdgehen macht unglücklich“. Und für Schwule könnte man speziell formulieren „Mut zu ehrlicher und gewachsener Treue, kann auch glücklich machen“. Das ist natürlich auch kein Garant für funktionierende Beziehungen, vor allem dann nicht, wenn die Treue nur ein Ausdruck erzwungener und übernommener Moralvorstellungen ist. Ich meine nicht diese Treue, die viele von ihren Elterngenerationen her kennen, die sehr moralisch und wertkonservativ überfrachtet ist. Ich meine die Treue, die sich aus einem Bedürfnis nach Intimität Lieben und Geliebt werden heraus entwickelt. Eine Liebe, die sich auch im Sexuellen ausdrückt, denn schließlich können wir einem Menschen auf keiner anderen Ebene näher kommen als auf der körperlichen: hier können wir Liebe hautnah erleben, sie geht uns buchstäblich unter die Haut.