

Untreue ist ein häufiges Problem in der Paartherapie, das verschiedene Formen annehmen und erhebliche Auswirkungen auf die Beziehung haben kann. Klassischerweise gibt es drei Hauptarten von Untreue:

Die sexuelle Untreue, die sexuelle Beziehungen mit einer Person außerhalb der Paarbeziehung beinhaltet, ob gelegentlich oder regelmäßig. Dies ist oft die sichtbarste und für den betrogenen Partner am stärksten belastende Form. Sie verletzt die sexuelle Exklusivität und stellt das Vertrauen und die Loyalität innerhalb der Beziehung in Frage.

Die emotionale Untreue, die sich durch eine emotionale und intime Beteiligung an einer anderen Person auszeichnet, ohne notwendigerweise zu sexuellen Handlungen zu führen. Der untreue Partner teilt eine besondere Verbundenheit, vertrauliche Geheimnisse mit dieser anderen Person. Auch ohne Sex entsteht dadurch eine besondere Verbindung, die vom Partner als Verrat empfunden werden kann.

Schließlich entwickelt sich die virtuelle Untreue über digitale Interaktionen (soziale Netzwerke, Dating-Websites, Sexting...). Die Person unterhält zweideutige, oder sogar offen sexualisierte Beziehungen in einem immateriellen Raum. Auch ohne körperlichen Kontakt bleibt dies eine Form der Untreue, die die Beziehung im Paar gefährdet.

Über diese drei Typen hinaus umfasst Untreue eine Vielzahl von Situationen. Sie kann einmalig oder wiederholt auftreten, mit einer oder mehreren Personen. Ihre Dauer variiert von der kurzen Affäre bis zur langfristig parallel laufenden Beziehung. Ihre Motive sind vielfältig: Suche nach sexueller Neuheit, Gefühl der Lieblosigkeit, Bedürfnis nach Aufwertung, Flucht vor ehelichen Konflikten... Die Identifizierung der Bedeutung von Untreue ist für den Therapeuten entscheidend.

Denn Untreue hat erhebliche Auswirkungen auf das Paar. Für den betrogenen Partner ist es oft ein emotionales Erdbeben voller Trauer, Wut und Scham. Sein Selbstwertgefühl und sein Vertrauen in den anderen werden tiefgreifend erschüttert. Er pendelt zwischen dem Wunsch nach Rache und Vergebung, zwischen dem Bedürfnis zu verstehen und der Entscheidung, das Kapitel abzuschließen.

Für den untreuen Partner dominiert die Schuld, aber manchmal auch ein Gefühl der Erleichterung oder Freiheit. Er kann die Taten herunterspielen oder im Gegenteil seine Schuld eingestehen. Seine Ambivalenz ist oft groß, zwischen dem Wunsch sich zu bessern und dem Verlangen, sein Doppelleben fortzusetzen.

Auf relationaler Ebene sprengt die aufgedeckte Untreue den impliziten Vertrag von Vertrauen und Ehrlichkeit. Sie verteilt die Karten von Macht und emotionaler Abhängigkeit neu. Die Kommunikation wird sehr schwierig, durch unausgesprochene Punkte und Vorwürfe beeinträchtigt. Das Sexualleben wird nachhaltig gestört, zwischen Ablehnung und "Hyperkontroll"-Beziehungen.

Angesichts dieser Auswirkungen ist die therapeutische Begleitung heikel. Der Therapeut muss zunächst jedem einen Raum zum Ausdruck geben, die Erfahrungen ohne Urteil legitimieren. Er hilft dabei, Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen.

Danach geht es darum, gemeinsam die Gründe und den Kontext der Untreue zu analysieren, ohne sie zu rechtfertigen, aber ihr einen Sinn in der Geschichte des Paares zu geben. Dies ist eine Gelegenheit, die Schwachstellen und Unzufriedenheiten jedes Einzelnen, die Verletzungen und enttäuschten Erwartungen zu erkunden.

Der Therapeut begleitet auch die Entscheidung des Paares: Trennung oder Neuaufbau. In diesem Fall hilft er dabei, die Grundlagen eines neuen Beziehungsvertrags mit klaren Regeln zu schaffen. Kommunikationsübungen und Aufträge helfen, den Dialog und das Vertrauen schrittweise wiederherzustellen.

Wäh gedes ganzen Prozesses achtet der Therapeut darauf, neutral und wohlwollend gegenüber jedem zu bleiben. Es geht nicht darum, einen Schuldigen zu suchen, sondern eine Beziehungsdynamik zu verstehen. Untreue erscheint oft als Symptom einer Beziehungskrise, die gemeinsam entschlüsselt und überwunden werden muss, um der Beziehung eine Zukunft zu geben.

Zu behaltene Punkte:

- Es gibt drei Hauptarten von Untreue: sexuelle, emotionale und virtuelle. Jede davon verletzt die Exklusivität und das Vertrauen in der Beziehung.

- Untreue umfasst eine Vielzahl von Situationen, einmalig oder wiederholt, kurzfristig oder langfristig. Die Identifizierung ihrer Bedeutung ist für den Therapeuten entscheidend.

- Für den betrogenen Partner ist die Untreue ein emotionales Erdbeben, das das Vertrauen und das Selbstwertgefühl stark erschüttert. Der untreue Partner schwankt oft zwischen Schuldgefühlen und Ambivalenz.

- Auf relationaler Ebene führt die aufgedeckte Untreue zum Platzen des impliziten Vertrauensvertrags. Die Kommunikation und das Sexualleben werden nachhaltig gestört.

- Der Therapeut bietet zunächst jedem einen Raum zur Äußerung, ohne Urteile. Danach hilft er dabei, die Bedeutung und den Kontext der Untreue in der Geschichte des Paares zu analysieren.

- Die Begleitung zielt entweder auf eine Trennung oder auf einen Wiederaufbau der Beziehung ab, indem die Grundlagen für einen klaren Beziehungsvertrag geschaffen werden.

- Während des gesamten Prozesses achtet der Therapeut darauf, neutral und wohlwollend zu bleiben. Untreue wird als Symptom einer Beziehungskrise gesehen, die gemeinsam überwunden werden muss.