

Liebe im Schatten

Etwa vier Prozent der Bevölkerung waren bereits einmal in eine längere Affäre verwickelt — Frauen sind dabei nach wie vor häufiger in der Rolle der Geliebten. Besonders anfällig sind feste Partnerschaften für eine Dreiecksbeziehung zwischen dem fünften und zehnten Beziehungsjahr

■ Für Männer geht es bei der Affäre in erster Linie um Sex. Für Frauen ist es auch wichtig, dass Gefühle mit im Spiel sind

FANNY JIMÉNEZ

Warten, immer warten. Auf einen Anruf, ein Zeichen. Eine Stunde Zeit oder zwei. Warten darauf, dass sein Hauskredit abbezahlt ist und seine Kinder aus dem Größten raus sind. Hoffen, dass er sich dann endlich wirklich lösen wird von seiner Frau, seinem Alltag, den er nur aus Pflichtgefühl absolviert, wie er sagt. Und Bangen. Dass alle Wartezeit vergebens ist und sich nichts ändern wird. Dass die Liebe im Schatten nie ans Licht kommt.

Versteckte Treffen und heimliche Telefonate: Das ist der Alltag von Frauen, deren Herz einem vergebenen Mann gehört. Geliebte — das Wort mit dem geheimnisvollen, samtig verruchten Klang zieht einen Nachgeschmack von Verhängnis mit sich. Liebe und Leid liegen beim emotionalen Versteckspiel nah beieinander. Wenn die Bedürfnisse zweier Menschen zusammenpassen, deren Erfüllung aber Gewissensbisse hervorruft und die Liebe belastet. Weil jemand anders dafür hintergangen wird.

Denn anders noch als zur Zeit der Konkubinen, Kurtisanen oder Mätresen, die, sozial geachtet oder zumindest geduldet, öffentlich eine Nebenbeziehung zu einem verheirateten Mann führen konnten, gilt seit der Romantik und trotz sexueller Revolution das Partnerschaftsideal, dass zu einer Beziehung eben nur zwei gehören. Die Geliebte ist ein Symbol für zwei Dinge: dafür, dass Außenbeziehungen nach wie vor meist unter den Mantel der Verschwiegenheit gehören, und dafür, dass das Ideal der Zweierbeziehung wohl nicht unbedingt dem Naturell des Menschen entspricht.

Die österreichische Gesellschaft für Sexualforschung veröffentlichte 2007 eine Studie, in der fast 950 Österreicher zwischen 20 und 60 Jahren zu Liebschaften neben ihrer festen Beziehung befragt wurden. Das Ergebnis: Zwischen drei und vier Prozent der Befragten waren schon einmal im Leben in längerfristige Dreiecksbeziehungen verwickelt.

In Deutschland, so die Studienleiterin Gerti Senger, wären die Zahlen ihrer Kenntnis nach vergleichbar. Die meisten Außenbeziehungen halten nicht allzu lange — nach sechs bis acht Monaten zerbrechen sie. Nach wie vor sind dabei die Frauen eher in der Rolle der Geliebten. Sie seien abhängiger, ängstlicher und deshalb schlicht schmerzbarer, schreibt Gerti Senger. Männer würden hingegen eher einen Schlussstrich ziehen, wenn keine Aussicht auf eine baldige exklusive Beziehung besteht.

Doch das scheint sich gerade zu ändern. Auch Frauen sind wohl zunehmend bereit, für einen interessanten Mann den Treueschwur an den eigentlich Liebsten gelegentlich zu vergessen. Wolfgang Hantel-Quitmann, Professor für Klinische und Familienpsychologie an der Hamburg University of Applied Sciences, sagt: „Man kann davon ausgehen, dass — wie auch bei Trennungen

und Scheidungen — die Frauen mächtig aufgeholt haben, zumal sie häufiger als die Männer unzufrieden sind mit ihrer Partnerschaft, Ehe und Familie.“

Dabei hätten Männer und Frauen aber ein recht unterschiedliches Verständnis von Liebesaffären. Während für ihn sexuelle Kontakte das Wesentliche seien, beginnt für sie die Untreue, wenn Gefühle ins Spiel kommen. Meist ist es der Studie zufolge irgendwann zwischen dem fünften und zehnten Beziehungsjahr so weit: Eine Affäre schafft dann Luft in der zu eng gewordenen Partnerschaft, sorgt für prickelnde Bestätigung und Aufmerksamkeit, die man zu Hause nicht mehr bekommt, oder reguliert die Machtbilanz, wenn zwischen den Partnern ein Ungleichgewicht herrscht. Studien aus der Beziehungsforschung zei-

gen beispielsweise, dass Männer eher dann fremdgehen, wenn sie ihrer Partnerin finanziell deutlich unterlegen sind.

„Es ist fast immer so, dass in der Affäre etwas lebendig wird, was in der Ursprungsbeziehung nie lebendig war oder verloren gegangen ist“, sagt der auf Paartherapie spezialisierte Psychologe Hans Jellouschek. In seinem Buch „Im Irrgarten der Liebe: Dreiecksbeziehungen und andere Paarkonflikte“ beschreibt er eine der typischen Konstellationen anhand des griechischen Mythos des Gottes Zeus, seiner Frau Hera, und Zeus' weitläufiger Geliebte Semele — einer anschlüssigen und Zeus bewundernden Frau, wie Jellouschek sagt. Als Hera von der Liebschaft ihres Mannes erfährt, bringt sie, in einem Rausch von Eifersucht, Zeus mit einer List dazu, sich der

sterblichen Semele nicht mehr als Mensch, sondern in seiner wahren göttlichen Gestalt zu zeigen. Das bedeutet Semeles Ende: Von Zeus Glanz geblendet, sinkt sie zu Boden und stirbt.

„Diese Dreiecksbeziehung ist eine Konstellation, die auch in der heutigen Zeit noch relativ häufig ist“, erklärt der Therapeut. „Charakteristisch ist, dass beide Partner der Ursprungsbeziehung sich ebenbürtig und sehr tüchtig sind, sowohl im Beruf als auch in der Familie. Und eben dadurch, dass beide so geschäftig sind, entfremden sich die beiden.“ Entfremdete Paare wie diese begegnen Therapeuten auch in der täglichen Praxis. Bei etwa zwei Dritteln der Paare, die eine Beratung oder Paartherapie aufsuchen, spielen Affären oder Seitensprünge eine nicht unwesentliche

Rolle bei der durchlittenen Krise. Eine Statistik der Gesellschaft für erfahrungswissenschaftliche Sozialforschung in Hamburg besagt, dass berufstätige Frauen häufiger zur Geliebten werden als Hausfrauen. Experten mutmaßen, dass für erfolgreiche und unabhängige Frauen eine Schattenliebe zunächst oft gar nicht unangelegentlich kommt, denn sie sichert ihnen weiterhin große Autonomie zu — bei minimaler Langeweile im Alltag.

Dazu kommt, dass mittlerweile viele Frauen mit Anfang oder Mitte 30 bereits eine lange Beziehung oder die erste Ehe hinter sich haben und bei der Partnersuche schlichtweg häufiger auf bereits vergebenen Männern treffen. Und diese vergebenen Männer sind in Sicherheit, und strahlen deshalb mehr anziehende Selbstsicherheit und Souveränität aus als

verzweifelte Singles. Die ersten Wochen oder Monate als moderne Geliebte sind noch unbeschwert und unkompliziert. Doch mit der Zeit wird aus der Verliebtheit oft tiefe Verzweiflung. Gerti Sengers Studie teilt die Affäre nach ihren Befragungen in drei Phasen ein. Am Anfang steht die stürmische Leidenschaft, die mit ihrer Wucht zunächst alle Bedenken weg wischt. Danach kommt eine Zeit des Rückzugs. Das heimliche Paar darf sich in der Öffentlichkeit nicht zusammen sehen lassen, und die Geliebte kann mit nur wenigen guten und besonders verständnisvollen Freunden über ihre Beziehung sprechen. Das belastet, besonders, wenn es einmal Streit gibt oder die Geliebte zu ihrem Geburtstag oder bei Krankheit allein in ihrer Wohnung sitzt.

Die letzte Phase ist schließlich die der Isolation und des Wartens. Aus der anfänglichen gleichberechtigten Liebschaft ist ein Abhängigkeitsverhältnis geworden. Meist haben die Frauen inzwischen längst erkannt, in welcher emotionalen Zwickmühle aus Eifersucht, Wut, Trauer und Selbstzweifeln sie sich befinden. Sie wünschen sich den Zustand, den ihr Partner bereits hat und der das Zusammensein mit ihm in vielen Fällen überhaupt erst möglich macht: eine echte Beziehung. Sie wollen aber auch nicht die nörgelnde und unzufriedene Ehefrau spiegeln, von der der Mann weg und in ihre Arme gerannt ist. Und selbst die besten Freunde können das Gejammer über die missliche Lage nicht mehr hören. Jetzt hält nur noch ein Quäntchen Hoffnung die Liebschaft am Leben.

So dramatisch wie im griechischen Mythos geht es letztlich aber meist nicht aus. Der österreichischen Studie zufolge enden ganze 66 Prozent der langfristigen Dreiecksbeziehungen in einer Scheidung und damit recht oft zugunsten der Geliebten. Doch das bedeutet nicht, dass damit automatisch alles gut ist, warnt Hans Jellouschek. „Die besondere Situation der Affäre prägt auch ihre Beziehung. Löst sich die Dreieckskonstellation auf, kann es sein, dass die ehemals Geliebte und der Mann eine durchaus befriedigende Beziehung führen“, erklärt der Therapeut. „Oft ist es aber so, dass die Beziehung sich verändert durch das Alltagsleben. Die Liebe kann sich dann auch schnell verflüchtigen.“

Entscheidet sich der Mann jedoch gegen die Geliebte und für seine ursprüngliche Partnerin, muss das umgekehrt nicht zwangsläufig schiefgehen, sagt er. Es läge eine Chance darin, das vormals verlorene Element wieder in die Beziehung zurückzuholen. Auch Wolfgang Hantel-Quitmann sagt, dass eine Liebesaffäre nicht immer das Ende der Beziehung ist. „Ein Drittel lebt so weiter, als sei nichts geschehen“, sagt er. „Ein zweites Drittel wird zu Verbitterten, und ein drittes Drittel lernt daraus.“ Wer die Liebesaffäre nicht als Versagen eines Einzelnen oder nur als Ausdruck eines Paarproblems sehe, sondern gleichzeitig auch als Versuch seiner Lösung verstehe, könne gestärkt weitermachen.

In nur sehr wenigen Fällen funktioniert es, die Dreierbeziehung offenzulegen und das Beste aus beiden Welten dauerhaft und einvernehmlich zu verbinden. „Die meisten Menschen finden das verletzend“, sagt Therapeut Hans Jellouschek. „Ich habe noch nie eine zufriedene Dreiecksbeziehung gesehen. Einer kommt dabei immer zu kurz — und manchmal auch alle drei.“



Marilyn Monroe soll Gerüchten nach eine der Geliebten von US-Präsident John F. Kennedy gewesen sein, der mit Jackie Kennedy verheiratet war

MARCO MUELLER/ANSA/DAI

Fast ein Viertel der Deutschen ist fettleibig

ÜBERGEWICHT Mehr Fettleibigkeit, mehr Diabetes und nicht genügend Sport — in puncto Gesundheit ist den Deutschen im Vergleich zu 1998 noch keine Trendwende gelungen. Damals hatten knapp 19 Prozent der Männer und 22,5 Prozent der Frauen einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30, jetzt sind es jetzt in beiden Gruppen gut 23 Prozent. Das zeigen die ersten Ergebnisse aus dem zweiten bundesweiten Gesundheitssurvey für Erwachsene (DEGS) des Robert Koch-Instituts. Für die Studie wurden von 2008 bis 2011 Gesundheitsdaten von 8152 Erwachsenen erfasst.

GESUNDHEIT

kurz & knapp

Functional Food ist eine Mogelpackung

ERNÄHRUNG Viele Lebensmittelhersteller werben mit Gesundheitsversprechen auf ihren Produkten, obwohl diese nicht bewiesen sind. Nach einer EU-Verordnung dürfen ab Dezember nur noch Hinweise auf die Lebensmittel, deren Wahrheit wissenschaftlich bestätigt ist. Vielen Lebensmitteln würden bisher pauschal gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen, heißt es bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Nanomedizin vermindert Therapienebenwirkungen

KREBS Mithilfe neuartig geformter Nanoteilchen, die Medikamente im Körper transportieren, können Nebenwirkungen bei Krebstherapien minimiert werden. Das fanden Forscher aus Halle-Wittenberg heraus. „An die Nanoteilchen werden Arzneiwirkstoffe als Depot gehängt, im Körper transportiert und dann über Stunden bis mehrere Tage genau dosiert zur Behandlung an den Krebszellen abgegeben“, so die Wissenschaftler.

Regelmäßige Bewegung ist gut für Kinder mit Rheuma

GELLENKE Mit Sport können rheumakranke Kinder ihre Gelenke beweglich halten und Muskelverkürzungen vorbeugen. Deshalb empfehlen Ärzte, auch bei Schmerzen in Bewegung zu bleiben. Denn starke Muskeln können die Gelenke besser unterstützen. Eltern betroffener Kinder sollten Bewegungsprogramme in den Familienalltag einbauen, rät Hans-Jürgen Nentwich vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. „Bei stärkerer Entzündungsaktivität kann ein passiv assistiertes Durchbewegen der Gelenke sinnvoll sein.“ Längerfristig sei auch Ausdauertraining wichtig.

MELDUNGEN AKTUELL
www.welt.de/gesundheit

Abgezeichnet von: Textchef Abgezeichnet von: Chefredaktion

5% 25% 50% 75% 95%