

Partnerschaftsdilemma: Ehepartner oder Geliebte?

Von lic.phil. Frank Margulies, Zürich

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP/SGGT und Paartherapeut

www.praxis-margulies.ch/paarberatung

Oft kommen Menschen in die Beratung, die sich im Dilemma "Ehepartner(in)-oder-Geliebte(n)" befinden. Sie wissen weder ein noch aus und haben das Gefühl, dass sie irgendwann eine Entscheidung treffen müssen. Wie geht man psychologisch-therapeutisch mit dieser Situation um? Im Folgenden eine kurze Schilderung der möglichen Ausgangssituationen sowie der psychologisch-therapeutischen Arbeit mit dieser Situation aus der Sicht dessen, der zwischen der alten und einer neuen Liebe steht.

Man verliebt sich, ohne dass es irgendwie „gesucht“ gewesen wäre, oder man ist vielmehr wegen des Zustandes der bestehenden Partnerschaft wenig überrascht, dass man für jemand anderen emotional offen war. Gerade in langjährigen Beziehungen mit vielfältigen Verquickungen ist eine solche Situation auch für den "nach aussen" verliebten Partner eine unter Umständen grosse Belastung.

Kurze Schilderung von möglichen Ausgangssituationen

Es gibt verschiedene Ausgangslagen, die zu einer solchen Situation führen können. Häufigste Ausgangslage ist eine Unzufriedenheit mit der bestehenden Partnerschaft. Die "brennenden" Themen wurden zwar immer wieder besprochen, doch es hat sich nichts verändert. Oder im Gegenteil: Heiklen Themen wurde zu lange ausgewichen, aus Angst, den andern zu verletzen oder aus der Furcht, man würde sowieso nicht verstanden werden. Genau so oft kann ein Auseinanderleben, das zum Beispiel beruflich oder aber aufgrund familiärer Umstände bedingt ist, ein Auslöser für eine neue Verliebtheit sein.

Die Ehe oder die Partnerschaft funktioniert zwar, aber sie ist zunehmend ohne Seele. Der sich nach "ausen" verliebende Partner hat das Gefühl, nur noch ausserhalb der bestehenden Beziehung Glück und Zufriedenheit zu finden.

Schliesslich kann es auch einfach so geschehen. Die bestehende Beziehung möchte man aber auf keinen Fall beenden. Auch in einer solchen Situation stellt sich die Frage, was dem neu verliebten Partner an seiner bestehenden Partnerschaft fehlt.

Gefühlslage

Es gibt Paarsituationen, in denen der neu verliebte Partner sehr klar sagen kann, dass er aufgrund dieser neuen Beziehungsperspektive in jedem Fall seine alte Beziehung beenden möchte. Dies hat häufig mit einem Verlauf der bestehenden Paarbeziehung zu tun, der zu viel Unzufriedenheit und Frustration, zu Defiziten und Ärger geführt hat. Sogenannte ungelöste Konfliktzyklen zwischen den Partnern haben sich verkrustet und scheinen nicht mehr auflösbar.

Oft befindet sich aber ein Partner in einem emotionalen Dilemma. Sie haben Angst, ihren langjährigen Partner zu verletzen. Sie fürchten sich davor, dass er/sie es erfährt oder müssen mit dem Gefühl klar kommen, ihren Partner verletzt zu haben, wenn er/sie bereits Bescheid weiss. Sie können nachts oft nicht schlafen. Sie üben sich im Verbergen der neuen Beziehung oder müssen mit Vorwürfen des betrogenen Partners leben. Gleichzeitig können sie grosse Glücksgefühle wegen dieser neuen Beziehung verspüren: Allesamt Gefühle, von denen sie glaubten, sie würden sie nie mehr erleben können oder von denen sie wissen, dass eben diese Empfindungen und Gefühle über eine lange Zeit viel zu kurz gekommen sind in der bestehenden Partnerschaft. Genau so wie diese Personen Angst haben können, den bestehenden

Partner zu verletzen, haben Sie auch Angst, die Chancen und Versprechungen der neuen Beziehung nicht packen zu können - aus Rücksicht vor der alten Beziehung, aber auch aus Unsicherheit, ob sich die neue Frau oder der neue Mann wirklich für ein Beziehungsleben "eignet".

Therapeutisches Vorgehen: Bearbeitung der Konfliktpaltung

Dieses Dilemma ist eine emotionale Konfliktpaltung, welche psychologisch-therapeutisch gezielt bearbeitet werden kann mit dem Ziel einer emotionalen Klärung. Es kann sehr belastend sein, all die sich widersprechenden Gefühle unter einen Hut zu kriegen in der Hoffnung, Gewissheit zu erlangen, in welche Richtung es am ehesten gehen soll. Die Vergangenheit mit dem bestehenden Partner, mögliche Zukunft mit dem neuen Partner, Finanzen, gemeinsame Kinder, Wohnung/Haus, das Beziehungsumfeld, die Verwandten und Familien etc.: Sehr viele Themen, die sehr viele Gefühle auslösen, welche sich widersprechen.

Um hier Klarheit zu finden, in welche Richtung es gehen kann, hat sich eine psychologisch-therapeutische Herangehensweise bewährt, welche die Problematik in eine Art emotionale Zweigeteiltheit überführt. Ziel ist mit fachlicher Anleitung des Psychologen, den Teil, der "gehen will", mit dem Teil, der "bleiben will" in einen expressiven Dialog zu bringen. Die darunter liegenden emotionalen Schemata werden so aktiviert, was zu einer Veränderung führen kann. Diese beiden Dialog-Teile sind jene Teile, die sich sowieso im Innenleben des betroffenen Partners befinden. Meistens ist man aber entweder im einen Teil oder im andern Teil.

Die Verbindung zwischen den beiden Anteilen herzustellen ist aber die therapeutisch-psychologische Aufgabe, so dass die wesentlichen Bedürfnisse, Motivationen und Handlungstendenzen erfahren werden können. Dies kann das Finden der nächsten Schritte sowie die Entscheidungsfindung erleichtern respektive ermöglichen.

Von einer Paarberatung (also mit beiden Partnern) ist in solchen Fällen eher abzuraten, solange der emotional hin und hergerissene Partner nicht recht weiss, was er/sie will. Es gibt auch Situationen, in denen von Anfang an transparent ist, dass ein Partner eine Aussenbeziehung hat. Der andere Partner ist dennoch bereit, in gemeinsame Beratungen einzuwilligen. Meistens stellt sich aber heraus, dass der "unsichere" Partner besser einige Male alleine in die Sitzungen kommt, um diese Frage zu klären. Anschliessend wird auch deutlich, ob und mit welchen Inhalten die Paarberatung fortgesetzt werden kann.

Offen ist beim beschriebenen Vorgehen, was für den hin- und hergerissenen Partner herauskommt. Dies kann nicht vorhergesagt werden. Das muss es auch nicht. Die Vorgehensweise unterstützt kein mögliches Resultat vorneweg, sondern nimmt alle bewussten und unbewussten emotionalen Vorgänge in diesem Dilemma gleich ernst. So gelingt es der betroffenen Person, sein emotionales Dilemma zu entschärfen, als mögliche Lebensherausforderung anzunehmen und auf eine emotional konstruktive Basis zu stellen.

Literatur

The Dynamics of Emotion, Love, and Power. Leslie S. Greenberg, Rhonda N. Goldman (2008). American Psychological Association.