

MEIN D R A M A

TREUE. Wenn man betrogen wird, muss man häufig eine Entscheidung treffen: Gehen oder der Beziehung noch eine Chance geben? Wie lässt man sich dabei nicht von den Stimmen von außen beeinflussen und hört auf sein Herz?

TEXT Sandra Gloning COLLAGEN Nicole Wogg

Seit ich über Beziehungen nachdenke, habe ich immer die Position vertreten, dass ich es niemals tolerieren oder verzeihen würde, wenn ich betrogen werde.

Und dann war ich plötzlich in der Situation und wäre bereit gewesen, alles zu tun, um diese Beziehung zu retten.“ Franzis Partner war sechs Jahre in einer Beziehung mit einem Mann, mit dem sie eigentlich den Rest ihres Lebens verbringen wollte. Die beiden hatten sich während der Schulzeit kennengelernt, waren kurz nach der Matura zusammengekommen und gemeinsam von Oberösterreich nach Innsbruck gezogen. Ihre Zukunft war durchgeplant, für die nächsten Jahre standen Verlobung und Hochzeit auf dem Plan. Dann berichtete Franzis Partner ihr im März 2020 von einem Seitensprung und bat um eine zweite Chance. Eine emotionale Achterbahnfahrt begann. Franzis musste eine schwierige Entscheidung treffen, von der sie nie geglaubt hatte, dass es überhaupt eine wäre – schließlich waren die Konsequenzen für Betrug für sie klar. Oder nicht? „Allein, dass ich überlegte, zu bleiben, fühlte sich an, als würde

ich mich selbst hintergehen. Ich bin eine kluge, zielstrebige junge Frau und habe etwas Besseres verdient, als betrogen zu werden. Ich hatte das Gefühl, ich sollte die Beziehung verlassen, weil die Gesellschaft erwartet, dass ich gehe. Frauen haben Jahrzehnte für diese Möglichkeiten gekämpft. Aber gleichzeitig wollte ich uns und das, was wir hatten, nicht aufgeben“, erklärt Franzis.

VERTRAUENSBRUCH

Für viele Beziehungen ist Betrug das Ende. Es ist der große, unüberwindbare Vertrauensbruch. Und während Frauen noch vor 50 Jahren vielfach nicht die Möglichkeit hatten, sich aus Beziehungen zu befreien, so wird heute zumeist erwartet, dass man das nicht mit sich machen lässt. Es ist eine der großen Errungenschaften der Emanzipation: die Freiheit, gehen zu können. „Du findest etwas Besseres!“, heißt es dann oft von FreundInnen. „Also ich würde mir das nicht gefallen lassen“, geben Bekannte mit, an die man sich in dieser emotionalen Extremsituation wendet. Dass solche Sätze weder hilfreich noch fair sind, weiß Paarpsychologin Susanne Fabiankovits.

CHAOS. Wenn eine Affäre aufgedeckt wird, befindet sich die betroffene Person oft in einer Ausnahme-situation. Was kann sie noch glauben? Mit wem soll sie sprechen?

MEINE
ENTSCHEIDUNG

„Von außen wirkt es vielleicht so, als wäre man zu feig, sich zu trennen; als wolle man in seiner Komfortzone bleiben. Doch *um eine Beziehung zu kämpfen* ist vieles – komfortabel ist es aber ganz bestimmt nicht.“

Sie rät, sehr genau auszuwählen, welcher Person man sich in so einer Situation anvertraut: „Wenn eine Affäre aufgedeckt wird, ist das, als würde der betrogenen Person der Boden unter den Füßen weggezogen werden. Eine Welt bricht zusammen, und alles, was man die letzten Monate oder Jahre geglaubt hat, wird infrage gestellt. Man vertraut sich selbst kaum, denn wie konnte man all das übersehen? Was ist die Wahrheit? Welche Erinnerungen der letzten Jahre sind echt? Hat man dann noch Freundinnen und Freunde oder Familienmitglieder, die einem sagen ‚Du bist mehr wert als das‘ oder ‚Es ist dumm, wenn du bleibst!‘, dann möchte man auch diese Personen nicht enttäuschen – und kommt dadurch in eine Zwickmühle. Denn vielleicht sagt das Herz trotzdem, dass man der Beziehung noch eine Chance geben muss.“

Und auch Franzl weiß aus Erfahrung: „Als Außenstehender, wenn keine Emotionen involviert sind, bewertet man die Situation anders, als wenn man mittendrin ist und Angst, Trauer, Scham und Wut die Entscheidungen mitsteuern. Man kann solche Sachen leicht sagen, wenn nicht die eigene Zukunft daran hängt. Glaub mir: Ich habe solche Sachen schon zu anderen Personen gesagt, bevor ich selbst betroffen war.“

DER INNERE KREIS

Sollte man also lieber niemanden ins Vertrauen nehmen, um nicht beeinflusst zu werden? Susanne Fabiankovits rät davon ab, die Situation nur mit sich selbst ausmachen zu wollen. Laut ihr hilft es, andere Personen als „Reflektor“ zu haben, die mit einem sprechen, Fragen stellen und mitfühlend da sind, ohne Ratschläge zu geben. Durch die Fragen können einem Dinge bewusst werden, die man so nicht bemerkt hätte. Dadurch kommt man oft schneller zu einer Lösung, wie es jetzt weitergehen soll. „Es hat Sinn, sich eine oder zwei Personen auszuwählen; enge Freundinnen zum Beispiel, die nicht verurteilen. Trägt man die Affäre aber zu sehr nach außen, kann es passieren, dass da Wut und Entwertung mitkommen und Freundinnen sich natürlich aus Loyalität mit aufregen und Sachen sagen wie: ‚Es ist wirklich eine Frechheit! Ich dachte mir schon immer, dass er nicht gut für dich ist. So ein Arschloch!‘ Die Vertrauten meinen es gut, aber das macht zusätzlichen Druck – denn wenn meine engsten Vertrauten so über ihn denken, wie soll ich es dann noch mal probieren und um die Beziehung kämpfen? Halten sie mich dann für dumm, wenn ich uns noch eine Chance gebe?“, so die Expertin. Sie rät Paaren in so einer Situation, sich von außen abzukop-

eln und das Problem, außer an wenige Vertraute, nicht in die Welt rauszutragen. Personen, denen man sich anvertraut, können nur dabei helfen, eine Entscheidung zu treffen; nicht mehr, aber auch nicht weniger. Ist man sich nicht sicher, ob man eine Entscheidung aufgrund der gesellschaftlichen Erwartungen trifft, so rät die Expertin, in sich hineinzuhören: „Man muss einfach Innenschau betreiben. Was sagt das Herz? Möchte ich bleiben? Und warum sagt das Herz, dass man bleiben soll? Wie ist es zu dieser Situation gekommen? Können wir vielleicht daran wachsen?“

1.000 BEWEISE

Franzi entschied sich vor knapp zwei Jahren, ihrem Partner noch eine Chance zu geben, und ist sich bewusst, dass viele Menschen in ihrem Umfeld das als die einfachere Variante gesehen haben: „Ich glaube, dass es von außen so wirkt, als wäre man zu feig, sich zu trennen; als wolle man in seiner Komfortzone bleiben. Aber nach Betrug um eine Beziehung zu kämpfen ist vieles, aber komfortabel ist es ganz bestimmt nicht. Es ist eine emotionale Ausnahme-situation. Ich stehe zu meinen Entscheidungen und bin stolz darauf, eine Person zu sein, die für etwas gekämpft hat, das sie liebt. Ich habe dadurch viel über mich gelernt“, erklärt sie, obwohl sie inzwischen von



ihrem Partner getrennt ist. Denn wenn man davon spricht, der Beziehung noch mal eine Chance zu geben, bedeutet das noch nicht, dass man automatisch den Seitensprung verzeihen kann und die Beziehung diesen Einschnitt übersteht. Ob es funktioniert, zeigt sich immer erst im Laufe der nächsten Jahre, wie Susanne Fabiankovits weiß: „Affären können in den besten Beziehungen passieren. Die Aufarbeitung ist immer ein Akt, der von zwei Seiten passieren muss. Beide müssen gewillt sein, sich anzuschauen, wieso das passiert ist. Das benötigt viele Gespräche und die Möglichkeit, dass die betrogene Person Fragen stellen kann. Denn sie muss ein neues Bild herstellen, wie die letzten Monate oder Jahre abgelaufen sind. Und das bringt oft einen langen Fragenkatalog

„Unser Gehirn braucht rund 800 bis 1.000 Beweise, bis es abspeichert, dass der Partner oder die Partnerin wieder vertrauenswürdig ist.“

mit sich, bis sich diese Person wieder selbst vertrauen kann. Das Vertrauen zu sich selbst herzustellen ist aber erst der erste Schritt – der nächste ist, der zweiten Person wieder vertrauen zu können. Unser Gehirn braucht rund 800 bis 1.000 Beweise, bis es abspeichert, dass der Partner oder die

Partnerin vertrauenswürdig ist. Das können auch Kleinigkeiten sein, etwa, dass diese Person sich meldet, wenn sie später nach Hause kommt, oder einfach immer das macht, was sie ankündigt – Milch mitbringen zum Beispiel. Insgesamt braucht dieser Prozess aber Zeit.“