

MARTINA STEINER | ANNA BRINKHOFER

Danke fürs Fremdgehen, du Arsch!



ILLUSTRATIONEN
CARMEN FIRBANZ

**Danke fürs
Fremdgehen,
du Arsch!**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 Zeitwertverlag, Recklinghausen

Autor: Martina Steiner, Anna Brinkhofer

Lektorat: Ines Bergfort

Umschlaggestaltung, Illustration, Layout: Carmen Fibranz

Herstellung:

ISBN: 9 783754 334003

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
DER SUPER-GAU	14
Es ist passiert!	17
Ich wünsch dir noch ´n geiles Leben	23
Du bist das Beste, was dir passieren kann	27
Der Moment, ab dem es besser wird	33
Wie lange darf man traurig sein?	39
ICH	44
Fick dich doch!	47
Alles Scheiße, deine Elli	53
Lügen haben behaarte Beine	59
Bin ich depressiv?	65
Rache ist Blutwurst	69
SIE	72
Wie ist das denn so mit ihr?	75
Ich dachte, wir Frauen seien solidarisch	79
Die Geister, die er rief	83
ER	90
Das hatte nichts mit dir zu tun	93
So bist du also auch	97
Erst eine, dann zwei, dann drei, dann vier...	103
Nur noch mit dir	109
MEIN BEITRAG	118
Habe ich eine Mitschuld?	121
Feige Bande, allesamt!	127
Work-Love-Balance	135

Inhaltsverzeichnis

REAKTIONEN AUS DEM UMFELD	142
Bei euch hätte ich das nicht gedacht	145
Gut, dass du weißt, was das Beste für mich ist	151
Lieber glücklich allein als unglücklich zu zweit	155
WIR! ABER WIE?	167
Und wie sagen wir es (jetzt) den Kindern?	169
Warum kommst du zurück?	177
Gehen oder Bleiben?	181
Wie wär´s mit einer offenen Beziehung?	187
Zwei Elefanten im Raum	191
DAS NEUE WIR	196
Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?	199
Wie kann ein Neustart gelingen?	207
Sex mit dem Ex-Ex *haha*	215
Was bedeutet es, wenn du sagst „Ich liebe Dich“?	223
ERKENNTNISSE	229
Lieben oder verliebt sein?	237
Das nächste Mal schieße ich dich auf den Mond	241
Wie viel ICH und DU braucht ein WIR?	247
Vergessen – bloß nicht!	253
Die Akzeptanz ist der Ort, an dem Veränderung beginnen kann	259
Kannst du mich verstehen?	264
UND JETZT?	264
Danke fürs Fremdgehen, du Arsch!	267
Auf das was da noch kommt...	273
Wir sagen Danke	276
Die Autorinnen	277
Literaturhinweise	278

**Dieses Buch
ist für
`n Arsch...**

Wir
verändern
uns nur,
wenn wir uns
verändern
wollen.

Gerhard Roth

Vorwort

Noch ein Buch über Trennung, Betrug und Verlassenwerden? Wir sehen schon potenzielle Leser die Augen verdrehen und sich fragen, was das soll. Die Fülle an Literatur zum Thema ist erschlagend. Es ist für jeden etwas dabei, selbstverständlich mit vielen guten Tipps und Ratschlägen. Wozu also ein weiteres Buch?

Dazu muss man wissen, dass wir beruflich nichts mit Paartherapie oder Ähnlichem zu tun haben. Wir sind Organisationsentwicklerinnen. Wir beraten Menschen, Teams und Organisationen in Veränderungsprozessen und begleiten sie bei ihren Entwicklungsaufgaben. Uns geht es darum zu verstehen, warum Teams und Organisationen funktionieren, wie sie funktionieren und warum Menschen so handeln, wie sie handeln.

Seit vielen Jahren beobachten wir, dass trotz neuer Modelle und Methoden eines gleich geblieben ist: die Reaktionen und Verhaltensweisen der Menschen, wenn es um Veränderungen geht. Viele glauben, dass man Menschen nur lange genug die passenden Argumente liefern muss, um Veränderung zu leben. Wir haben andere Erfahrungen gemacht. Unser kluges Unbewusstes tut nur das, wovon wir auch wirklich überzeugt sind. Nur wenn das Neue einen besonderen Reiz ausübt, wenn eine wirklich attraktive Belohnung wartet und uns neue Gewohnheiten verlockend genug erscheinen, sind wir bereit, unsere Komfortzone zu verlassen. Oder fällt es euch leicht Sport zu treiben, nur weil es gesund ist, weniger Fleisch zu essen, weil man damit das Klima schützt oder mit dem Rauchen aufzuhören, weil jede Zigarette das Leben verkürzt? So überzeugend all diese Argumente sind, wir tun es nicht. Was hält uns ab? Und was hat das, bitte schön, mit Trennung und Betrug zu tun?

Wenn wir mit Organisationen arbeiten, sind wir als systemische und psychodynamische Coaches ganz nah an den Menschen. Wir stellen viele Fragen, hören zu und versuchen zu verstehen, welche Motive die bzw. den Einzelnen antreiben. Wir sprechen im beruflichen Kontext, aber in den wenigsten Fällen geht es nur um Berufliches. Oder gibt es in deinem Unternehmen Umkleidekabinen, in denen du dein Privatleben ablegen, gegen das Berufsleben austauschen und dann frisch und munter den Tag beginnen kannst? Das Privatleben hat immer auch Auswirkungen auf unser Berufsleben und umgekehrt. Wenn also ein Mensch einen Schicksalsschlag erleidet, z.B. von Krankheit, Tod oder Trennung betroffen ist, ist das ein ganzheitliches Lebensthema. Entsprechend betrachten wir uns selbst, wie auch die Menschen, die wir in Organisationen begleiten. An dieser Stelle betonen wir ausdrücklich, dass wir weder in unserer Arbeit noch mit diesem Buch therapieren oder Lebensberatung anbieten wollen. Was uns vielmehr beschäftigt, ist die Frage, warum wir Menschen uns manchmal so schwer tun, wenn das Leben passiert? Warum wir Zeit mit Themen und Menschen verbringen, die uns nicht guttun?

Achtsamkeit im Umgang mit der Zeit, sowohl mit meiner eigenen Zeit als auch mit der anderer, das ist der rote Faden in unserer Arbeit. Der Schlüssel dafür liegt in der Selbstverantwortung jedes Einzelnen im Umgang mit sich selbst und im Umgang mit den Menschen, von denen er umgeben ist. Es geht darum, die Zeit sinnvoll zu nutzen und sich seiner selbst bewusst zu werden: „Wer bin ich?“, „Was tut mir gut?“, „Was ist mir wichtig?“. Und seien wir doch ehrlich, der Blick in den Spiegel tut nicht immer gut und mag zuweilen auch verstören. Dennoch hilft er uns, uns besser kennenzulernen. Wichtig ist der Umgang mit den Erkenntnissen, die wir gewinnen.

Ganz im Sinne von Viktor Frankl: „Eine unserer größten Freiheiten ist zu entscheiden, wie wir auf die Dinge reagieren.“

Letzten Endes geht es darum, Selbstsicherheit zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse klar zu kommunizieren und konsequent danach zu handeln. Durchaus auf die Gefahr hin, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen und immer nur, so lange wir anderen nicht absichtlich Schaden zufügen.

Mit Betrug und Trennung beschäftigen wir uns, weil wir selbst Betroffene sind. Weil wir plötzlich mit Themen konfrontiert waren, von denen wir dachten, dass sie nur andere betreffen. Weil wir festgestellt haben, dass unsere berufliche Herangehensweise nicht nur für andere hilfreich ist, sondern auch für uns selbst. Sie ermöglicht uns einen anderen Umgang mit einer solchen Ausnahmesituation.

Dieses Buch ist keine Autobiographie! Es geht uns nicht darum, unsere persönlichen Schicksale öffentlich zu machen oder mit etwas oder jemandem abzurechnen. Es geht darum, dieses schwierige Thema aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten, Fragen aufzuwerfen und zu diskutieren. Wir wollen Dynamiken aufzeigen und Denkanstöße geben, damit die eine oder der andere für sich eine Antwort auf diese Fragen finden kann.

Wir haben mit vielen Menschen gesprochen und gearbeitet, die in ähnlichen Situationen sind oder waren. Es ist ein bisschen so, als sei man schwanger – plötzlich trifft man scheinbar nur noch auf Gleichgesinnte. Menschen, die betrogen wurden. Menschen, die betrogen haben. Wir haben Trennungen erlebt und Neustarts.

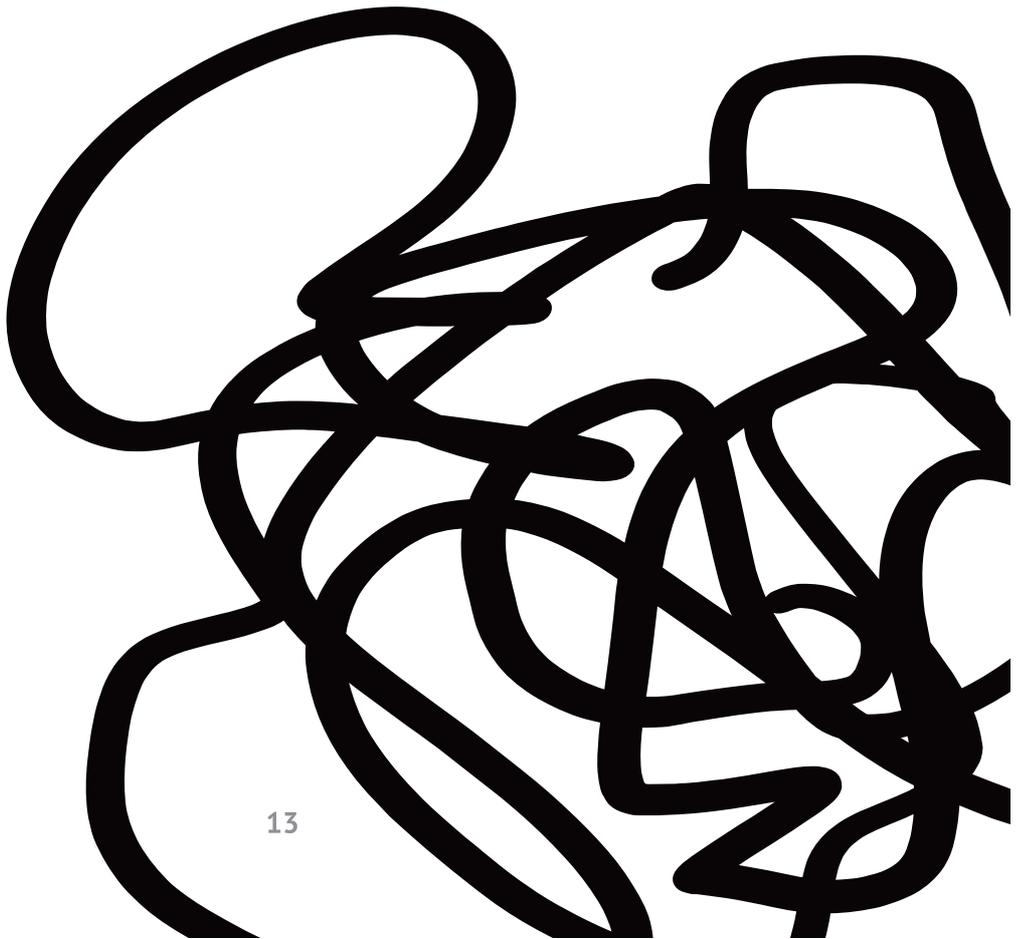
Vorwort

Wir wissen selbst, wie es sich anfühlt, wenn man belogen und betrogen wird. Wir haben geweint, bis keine Tränen mehr da waren. Wir haben uns im Kreis gedreht und immer wieder die gleiche Frage gestellt: Warum? Wir hatten schlaflose Nächte, endlose Diskussionen, wundervolle Freunde, die für uns da waren und wir hatten gute Begleiter. Wir sind auf einem guten Weg. Wenngleich längst nicht alle Fragen beantwortet sind, wurde jedoch eines ganz deutlich: Jede Geschichte, so ähnlich sie auch klingen mag, ist einzigartig, weil wir als Menschen einzigartig sind. Damit sind auch die Lösungen für jeden von uns einzigartig. Genau da setzt unser Buch an. Finde deine eigene Lösung!

Ach so, eines ist noch wichtig zu erwähnen: Wir haben aus der ICH-Perspektive geschrieben. Hinter den Fragen und Geschichten verbergen sich viele Autoren und Autorinnen, die nicht genannt werden wollen. Wir beide haben zwar vieles selbst erlebt, aber glücklicherweise nicht jede der Geschichten. Man muss ja nicht alles mitnehmen.

Wenn unsere Gedanken und Gefühle euch eine kleine Hilfestellung sind, und sei es nur, zu wissen, man ist mit diesem Thema nicht allein, dann erfüllt uns das mit tiefer Freude.

Eure
Autorinnen



Der
Super-
GAU



Der Mensch
ist nur zu dem
verführbar,
wofür er
eine innere
Bereitschaft
hat.

Mohsen Charifi

Es ist passiert!

Katastrophen-Tage fangen meist mit Sätzen an wie „Wir müssen reden“ oder „Ich weiß gar nicht, wie ich es dir sagen soll“. Mein Super-GAU-Tag beginnt an einem Sonntagmorgen, als ich meinen Mann frage, was denn eigentlich los sei. Als er antwortet: „Ich weiß gar nicht, wie ich es dir sagen soll!“, höre ich das Blut in meinen Ohren rauschen. Mir ist sofort klar, dass er sich von mir trennen will. Warum ich das weiß? Keine Ahnung. Also stelle ich fest: „Du willst dich von mir trennen.“ Er nickt. „Ich liebe dich nicht mehr.“ Ich sehe unsere gemeinsame Zukunft vor meinem geistigen Auge auf dem Boden zerschellen wie eine Suppenschüssel. Tausend Fragen schwirren mir durch den Kopf. „Hast du eine andere?“ Er nickt. „Seit wann?“, „Wie kennen gelernt?“, „Wer ist sie?“ Eine Frage folgt der anderen und keine wird wirklich beantwortet. Wie ein Häufchen Elend sitzt er vor mir. Der Mann, mit dem ich alt werden wollte. Der Mann, mit dem ich gerade einen großen Urlaub geplant habe. Ich könnte kotzen. „Wieso redest du nicht mit mir? Wieso hast du gleich eine andere?“ Auch diese Fragen werden nicht beantwortet. Auf das „Warum“ antwortet er doch tatsächlich, es sei einfach passiert. Für ihn scheint damit alles sonnenklar zu sein. Ich verstehe die Welt nicht mehr. Er hat eine Entscheidung getroffen, die uns beide betrifft, nur habe ich kein Mitspracherecht.

Im Prinzip wissen wir alle, dass es nicht einfach passiert. Denn wenn „es“ einfach passieren würde, hätte man ja keine Kontrolle über sein Handeln. Im Kern würde das bedeuten: Ich hatte keinen Einfluss darauf. Das Ereignis war oder ist ein schicksalhafter Prozess. Und das Schicksal kann durchaus wieder zuschlagen¹. Als ob MANN einfach so in eine andere Frau hineinfällt. „Sowas passiert nicht einfach. Das muss man wollen“, sage ich und ernte wiederum nur Schweigen. Ätzend.

Es ist passiert!

Egal welche Geschichte wir hören, sie scheinen sich alle zu gleichen. Gestern schien alles noch gut, heute steht man vor den Trümmern seiner Beziehung. Das Leben hat eine Vollbremsung hingelegt. Nichts deutete darauf hin, dass der Fuß schon eine Weile auf dem Bremspedal stand. Zumindest nicht für uns. Das Tragische ist, egal mit welcher Frau wir sprechen, der Idiot von Kerl hat keine plausible Erklärung für sein Verhalten. Aus Sicht der Frau, versteht sich. Aus seiner Sicht natürlich schon. Von „mit ihr kann ich das Leben leben, von dem ich immer geträumt habe“ über „wir sind einfach auf derselben Wellenlänge“ bis hin zu „es ist einfach passiert“ ist alles dabei.

Studien, die Untreue untersuchen, kommen meist zu dem Ergebnis, dass das Problem in der Beziehung selbst liegt. Ist das so? Muss eine Beziehung wirklich schlecht sein, wenn einer von beiden fremdgeht?

Fakt ist: Niemand verwandelt sich über Nacht in einen Fremdgeher. Er oder sie schlägt diesen Weg zunächst unbewusst ein und geht ihn dann langsam und unbemerkt weiter². Es fängt damit an, dass die Partner sich voneinander abwenden und die Emotionen des anderen ignorieren oder nicht mehr so ernst nehmen. In den vielen Gesprächen, die wir mit Frauen geführt haben, entstand der Begriff der „Todo-Beziehung“. „Wir haben nur noch funktioniert.“ Was folgt, ist eine Phase bedauerlicher Zwischenfälle und Missverständnisse, aus der zunehmend Negativität und schließlich Misstrauen erwachsen. In der Psychologie spricht man vom Zeigarnik-Effekt. Die russische Psychologin Bljuma Wulfowna Zeigarnik hatte entdeckt, dass man sich an unerledigte Aufgaben besser erinnert als an abgeschlossene.³ John Gottman wendet das auf die Konflikte von Paaren an.

Wenn sie nicht gelöst werden, beginnen sie das Erleben des Paares zu dominieren. Die negativen Gefühle nehmen überhand. Das heißt, jedes Missverständnis, jede falsche Reaktion wiegt gefühlt tausendmal schwerer als die positiven Erlebnisse. Die positive Bindung zueinander geht verloren. Die zunehmende Unzufriedenheit wird verdrängt oder im inneren Monolog kleingeredet. Um möglichen Konflikten aus dem Weg zu gehen, spricht man nicht mehr über die eigenen Bedürfnisse. Dieses Vorgehen ist ein durchaus anerkannter Versuch, die Beziehung zu retten. Die Frage ist nur, ob er zum gewünschten Erfolg führt. Wohl eher nicht, denn meist bewirkt eine solche Konfliktvermeidungsstrategie eher das Gegenteil und die Türen für Untreue öffnen sich. Der Mann, von dem wir glauben, dass er uns liebt, fängt an, uns mit seiner „Neuen“ zu vergleichen – mit dem Ergebnis, dass wir schlecht abschneiden. Die Sozialpsychologin Caryl Rusbult⁴ fand heraus, dass in einer Beziehung mit starkem Commitment schon früh positive Vergleiche angestellt werden, welche die Partner darin bestätigen, dass der andere der Richtige für sie ist. In Phasen, in denen dieses Commitment ins Negative kippt, empfindet der Partner eine Art „Kaufreue“ und glaubt, er könne etwas Besseres haben oder habe gar Besseres verdient. Die negativen Gefühle nehmen zu, die Beziehungsgeschichte wird zunehmend schwieriger, Probleme werden nicht mehr mit der eigenen Partnerin, sondern mit der Neuen besprochen, die Verbundenheit mit der Partnerin geht verloren, Geheimniskrämerei und Lügen stellen sich ein, eine kleine Grenze nach der anderen wird überschritten.

Gefühle lassen sich bekanntermaßen wenig steuern. Schmetterlinge im Bauch sind einfach etwas Großartiges. Das Leben fühlt sich plötzlich wieder leicht an, bringt Freude und Neues. Bis dahin sind wir bereit zu akzeptieren, dass „es passiert“ ist. Aber alles, was danach

Es ist passiert!

kommt, ist ein bewusster Prozess. Wir entscheiden uns bewusst dafür, dem Reiz des Verbotenen nachzugeben. Was damit anfängt, sich auf einen unverfänglichen Kaffee zu treffen, geht schleichend über in das Beantworten von Mails und WhatsApp-Nachrichten, führt zu langen Telefonaten, man öffnet sich Stück für Stück, stellt sich vor, was sein könnte und landet schließlich im Bett.

Jorge Bucay nennt zwei Voraussetzungen, die nötig sind, um sich zu verlieben:

1. Zum einen muss der andere eine Fähigkeit oder Qualität haben (oder ich muss sie in ihm vermuten), die ich überschätze.
2. Und zum anderen muss ich in „Verliebtheitsbereitschaft“ sein, also bereit sein, die rationale Kontrolle über mein Handeln zu verlieren und mich zu verlieben.⁵

Mit „es ist passiert“ hat das alles nichts zu tun. Bevor ich nicht bereit bin, mich von dieser Leidenschaft überwältigen zu lassen und solange ich es ablehne, die Kontrolle zu verlieren, werde ich mich nicht verlieben. „Es ist passiert“ ist zu einfach. Hier fehlt der Eigenanteil. Hier fehlt, dass man für sein Handeln Verantwortung übernimmt. Wir mögen vielleicht nicht für unsere Gefühle verantwortlich sein, wir sind aber ganz sicher für das verantwortlich, was wir mit unseren Gefühlen anstellen.⁶ Verantwortung zu übernehmen heißt unter anderem, frühzeitig anzusprechen, dass sich gerade etwas verändert. Sobald ich den Dingen ihren Lauf lasse, ohne mit dem Partner zu reden, entscheide ich mich aktiv für Lüge und Betrug. Übrigens kann „reden“ auch bedeuten, dass man sich trennt, bevor eine dritte Person ins Spiel kommt.

Manchmal ist ein harter Schnitt auch eine gute Lösung.

Also: Reden hilft. Wie immer im Leben. Aber vielleicht hat er das ja, geredet. Habe ich nicht zugehört? Oder war es so leise, dass ich es gar nicht hören konnte? Wollte ich es überhaupt hören? Welchen Beitrag habe ich als seine Frau geleistet, dass es so weit gekommen ist? Und welche Rolle spielt diese andere Frau? Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir auf den folgenden Seiten nach. Eines ist jedoch sicher: Es ist nicht einfach passiert!



„Ich wünsch
dir noch
'n geiles
Leben, mit
Knallharten
Champagner-
feten.“

Songtext von Glasperlenspiel

Ich wünsch dir noch´n geiles Leben

„Ich wünsche dir ein schönes Leben“. Das sind meine letzten Worte an ihn. Wir stehen unsicher voreinander, dann dreht er sich um und geht zu seinem gepackten Auto. Ich bleibe zurück. Wie in Trance setze ich mich hin und starre ins Leere. Ein Gedanke jagt den anderen. Einer dominiert. Nie wieder! Nie wieder werden wir gemeinsam lachen. Nie wieder gemeinsam am Strand entlang gehen. Nie wieder gemütlich auf der Terrasse sitzen und Wein trinken. Nie wieder gemeinsam Urlaub machen. Nie wieder Sex. Dann schiebt sich das Bild der anderen Frau, die ich nicht kenne, in den Vordergrund. Sie hat all das jetzt. Ich ertappe mich dabei, dass ich mich ein wenig für sie freue. Sie hat den tollen Typen, den ich nicht mehr habe.

Nie wieder!

Und was ist mit all den Dingen, die wir noch gemeinsam vorhatten? „Wenn die Kinder erst größer sind, dann (...)“, „Wenn wir beide weniger arbeiten, dann erfüllen wir uns (...)“, „Wenn wir wieder mehr Zeit haben, können wir uns endlich wieder mehr umeinander kümmern.“ Hätte, wäre, könnte...

Es tut so weh, dass ich mich zusammenknäulen und ins nächste Mauselloch verschwinden möchte. Ich habe nicht mal die Kraft zu weinen, so groß ist die Traurigkeit und Enttäuschung. Fühlt es sich so an, wenn jemand stirbt? Fühlt sich so Endgültigkeit an? Geht das vorbei? Wann geht das vorbei? Warum muss das so weh tun? Wo ist die Vorspultaste? Auf keine dieser Fragen habe ich eine Antwort. Und zwischendurch immer wieder der Gedanke „Das hat er doch nicht ernst gemeint, das kann einfach nicht sein!“.

Trennungsschmerz erleben wir nicht nur emotional, sondern auch körperlich. Forscher der Universität Tübingen fanden heraus, dass bestimmte Hirnareale bei Frauen nach einer Trennung kurzzeitig nicht mehr richtig arbeiten. Und zwar sind dies die Regionen, die für Emotionen, Antrieb und Motivation zuständig sind und die, die das Schlaf- und Essverhalten steuern. Aber vor allem leiden Frauen seelisch. Die Gedanken kreisen um das verlorene Liebesglück – und das pausenlos und gegen jede Vernunft.⁷

Häufig machen wir uns sogar Selbstvorwürfe: „Warum habe ich das nicht kommen sehen?“ Wir suchen die Fehler nicht bei anderen, sondern bei uns selbst. Diesem Teufelskreis entkommt man nur in der eigenen Geschwindigkeit und mit viel Geduld.

Wir kennen das aus dem Bereich der Sucht. Interessanterweise hat Dietrich Klusmann, Evolutionspsychologe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, dies sogar bestätigt, als er sagte, dass die menschliche Liebesbeziehung einer Sucht ähnelt. Es sind ähnliche Bereiche im Gehirn aktiv. Der geliebte Partner ist das Signal, das dieses System aktiviert und das Glücksgefühl auslöst. Und dieses Signal möchte man immer wieder haben.⁸

Um der Sucht zu entkommen, ist vor allem Mut vonnöten, um den Tatsachen ins Gesicht zu blicken und einzusehen, dass nichts so bleiben wird, wie es einmal war. Der erste Schritt wäre also, das „Nie wieder!“ als Tatsache anzunehmen und für sich zu überlegen: Wer bin ich eigentlich, wie möchte ich leben – ohne ihn. Oder, um es mit Nietzsche auszudrücken: Um sich wirklich gegenseitig gut zu sein, müsse sich jeder erst einmal selbst gut sein.

Solange wir nicht akzeptieren, dass wir allein sind, benutzen wir den anderen nur als Schutzschild gegen die Einsamkeit.⁹

Wer sich permanent die schönen Momente vor Augen führt und dazu die gemeinsamen Lieblingssongs spielt, wird länger leiden als jemand, der versucht, den Teufelskreis der Gedanken zu durchbrechen.

„Abhaken, neu starten, auf sich selbst vertrauen, gute Eigenschaften an sich entdecken und pflegen und lernen, sich zunächst selbst genug zu sein“, rät Dr. Frauke Höllering.¹⁰ „Nur wer herzhaft leben kann wie der Adler, kann sich einem anderen in Liebe zuwenden“.¹¹

Dr. Mohsen Charifi hat diesen Gedanken aufgegriffen und ein wundervolles Bild dafür gefunden. Man stelle sich vor, jeder Partner wäre eine Säule. Die Beziehung der beiden wird durch die beiden Säulen getragen. Kippt eine der beiden Säulen oder steht sie schräg, weil ein Partner vom anderen abhängig ist und sich anlehnt, verliert die Beziehung an Stabilität. Nur wenn jede Säule für sich stabil ist, kann die Beziehung stabil sein. Womit wir wieder bei der entscheidenden Frage sind: „Wie möchtest du leben?“ Oder anders ausgedrückt: Ich wünsch’ MIR noch ´n geiles Leben.

Wie möchtest du leben? Hast du dir darüber jemals Gedanken gemacht? Was ist dir wichtig?