

TRIEBE GEGEN *Liebe*

Der Seventies-Hit „Escape“ bringt's auf den Punkt: Rupert Holmes schildert in seinem „The Piña Colada Song“, wie eine langweilig gewordene Beziehung sein Auge auf eine Zeitungs-Kontaktanzeige fallen ließ. Die lautete in etwa: „Wenn du Piña Coladas magst, ein bissl was im Kopf hast und auf Mitternacht-Sex stehst, dann bin ich die, die du suchst.“ Er machte sich mit der Lady gleich was aus und wartete voll Vorfreude in einer Bar. Wer hereinkam? Seine eigene Frau mit den Worten: „Oh, its you!“ Und er: „Ich wusste ja gar nicht, dass du Piña Coladas magst und und und ...!“ Ein Song zum Schmunzeln, aber auch so wahr. Denn: Die Leute reden in Beziehungen zu wenig miteinander, nennen Experten einen der Hauptgründe für Untreue. Bevor ein Partner dem anderen ehrlich sagt, worauf er steht oder was ihm nicht (mehr) passt, scheint es einfacher, Wünsche im Außen zu erfüllen. Ob Sex, Annerkennung, Begehrtsein oder Verständnis, Affären springen dort ein, wo's daheim auslässt. Das Leben in einer Parallelwelt aus Heimlichkeiten

Jeder Zweite geht fremd, Seitensprungportale boomen: **UNTREUE TUT WEH, IST ABER AUCH EINE GROSSE CHANCE**, wie Paar-Coachin Eva-Maria Zurhorst weiß. Für die Liebe und für die eigene Entwicklung. Wir haben die Bestsellerautorin gefragt, was man dabei beachten muss. Plus: Leserinnen werden persönlich beraten.

und Lügen ist allerdings ziemlich stressig. Und irgendwann kracht's dann sowieso. Aber Fremdgehen, da ist Beziehungsberaterin und Bestsellerautorin („Soul Sex“) Eva-Maria Zurhorst sicher, muss nicht das Ende einer Liebe sein, sondern: „Ein Wachrüttler, der mir zeigt, was es zu verändern gibt.“ Die bekannte deutsche Expertin hält am 6.11. in Graz das Seminar „Wie die Liebe wieder lebendig wird“ (18.30 Uhr, Hotel Paradies, Karten bei oeticket.at). Wir baten davor zum Gespräch über Treue, Vertrauen und Neuanfang.

„MEIN MANN UND ICH STANDEN SELBST SCHON MAL VOR DER SCHEIDUNG!“

WOMAN: *Man braucht ja nur auf die Partnerbörsen zu schauen. Nichts scheint den*

Singles in Sachen Beziehung so wichtig zu sein wie Treue. Warum eigentlich?

ZURHORST: Dahinter steckt die große Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe. Danach, sich einem Menschen ganz und gar anvertrauen und hingeben zu können. „Ich bin dir treu“ heißt: Ich lass dich nicht allein. Du kannst dich auf mich verlassen. Ich bin immer für dich da. Wer träumt nicht davon?

WOMAN: *Träumen – Sie sagen es. Denn Statistiken belegen, dass jeder zweite Mann betrügt und Frauen nachziehen.*

ZURHORST: Der Traum von der bedingungslosen Liebe ist eines. Aber die Realität der eigenen Triebe, geheimen Sehnsüchte und Verlustängste etwas anderes. Wer treu und glücklich sein will, der darf nicht konfliktscheu sein.

Der braucht den Mut, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen und den Liebesfrust offen auf den Tisch zu legen. Da muss auch Mann sich trauen, zu sagen, was ihm fehlt ... Zeigen, wie er sich fühlt ... Das braucht nicht nur Mut zu echter Nähe, sondern schlicht auch Alltagsengagement. Wie kann man wieder frischen Wind in den schnöden Beziehungsalltag bringen? Nahsein ist auf Dauer mit Arbeit verbunden. Und da drücken sich dann immer noch vor allem viele Männer vor dem Beziehungskram und gönnen sich hie und da möglichst stressfreien, aufregenden, frischen Sex und eine ordentliche Portion Anerkennung und Nähe in der Fremde.

WOMAN: *Die Seitensprungportale boomen ja auch nicht umsonst so.*

ZURHORST: Ja sie machen es einfacher, gezielt nach jemandem zu suchen, der die eigenen Sehnsüchte teilt. Da kann ich ja ganz simpel ein Profil mit all meinen geheimen Wünschen eingeben und gucken, wer da kommt.

WOMAN: *Haben die Frauen in Sachen Fremdgehen eigentlich schon aufgeholt?*

ZURHORST: Nicht ganz, aber die Frauen haben heute auch viel selbstverständlicher eine Affäre als früher. Bei Frauen ist allerdings emotionales Ausgehungerstsein ein mindestens so starker Antrieb fürs Fremdgehen wie die Sehnsucht nach einem lustvollen Sexabenteuer. Vor allem Frauen ab 40 erzählen mir von diesem anderen Mann, bei dem sie sich endlich fallen lassen können ... der sie endlich wortlos versteht ... bei dem sie sich endlich wieder als begehrens-werte Frau fühlen ...

WOMAN: *Das ist natürlich verführerisch!*

ZURHORST: Ja klar. Beim Fremdgehen erlebe ich ja meist etwas Schönes. Etwas, das sich gut anfühlt, mir Spaß macht, mich erfüllt. Fremdgeher sehnen sich nach einem intensiveren Leben. Entweder trauen sie sich nur nicht, das auch offen im Alltag einzufordern. Oder sie glauben nicht, dass sie in ihrem „offiziellen“ Leben das finden können, was sie wirklich brauchen.

WOMAN: *Warum glauben sie das?*

ZURHORST: Fremdgehen entsteht immer dann, wenn mir etwas fehlt, das ich von Natur aus zum Wachsen & Gedeihen bräuchte, ich aber in einer Rolle lebe, die aus Prägungen und Moralvorstellungen zusammengezimmert ist,

die mir das nicht erlaubt. Oder wenn ich mich so mit Pflichten und Verantwortung vollgeladen habe, dass ich mir gar nicht mehr vorstellen kann, irgendwo auf meine Kosten zu kommen. Tja, und dann suchen sich meine Lust am Leben und mein Bedürfnis nach Nähe ein Schlupfloch. Oft sind die Leute beim Fremdgehen komplett von sich selbst überrascht, was da alles an Sehnsucht und Leidenschaft, an Zärtlichkeit und Offenheit aus ihnen nur so herausplatzt.

WOMAN: *Das Schöne, das ich beim Fremdgehen erlebe, hat aber auch einen Preis: Schuldgefühle dem Partner gegenüber*

»Fremdgeher sehnen sich nach einem intensiveren Leben. Oft glauben sie nicht, dass sie in ihrem »offiziellen« Alltag das finden, was sie brauchen.«

EVA-MARIA ZURHORST, 53,
PAARBERATERIN, BESTSELLERAUTORIN



GEWAGTES SPIEL.
Frauen gehen fast so häufig wie Männer fremd. Lustvoller Sex, sich begehrt und verstanden fühlen sind Gründe dafür.

bleiben ja meistens nicht aus?

ZURHORST: Wenn ich Schuldgefühle habe, sollte ich mich fragen: Bin ich wirklich an etwas schuld? Oder ist es allerhöchste Zeit, in meiner Beziehung mal Klartext zu reden und etwas zu ändern?

WOMAN: *Heimliche Affären bedeuten doch auch ziemlichen Stress?*

ZURHORST: Ja, eine Dauerparallelwelt macht Stress. Ich will Spaß & Erfüllung und muss mich dafür verleugnen und andere belügen. Das spaltet mich immer mehr in zwei Teile. Die eine funktioniert brav weiter in ihrer Rolle, die andere lebt heimlich, wonach sie sich sehnt. Ich kenne viele, die wie erlöst sind, wenn ihr Partner endlich die SMS an den Geliebten gelesen hat & das ganze Lügen-Konstrukt zusammenfällt.

WOMAN: *Manche gehen sicher besser mit Lügen und Heimlichkeiten um als andere.*

ZURHORST: Ich kenne Leute, die haben sich über Jahre und sogar Jahrzehnte in zwei Welten eingerichtet. Aber so richtig Saft ins Leben bringt das nicht. Keiner lebt wirklich tiefenentspannt mit Lügen. Die ganzen Konstrukte brauchen jede Menge Kraft. Sie würde mir sicher mehr bringen, wenn ich sie dafür einsetzte, mein Leben aufzuräumen. Und mir zu sagen: Ich schone nicht die anderen. Ich lasse mich nicht länger von meinen Schuldgefühlen gängeln. Ich liebe den oder die, die ich bin. Denn bei ganz vielen wäre es in diesem Hin und Her erstmal gut, wenn sie sich Zeit für sich selbst nähmen, um rauszufinden, wer Sie überhaupt sind, »

» Wir haben eine Höllenangst, dass alles aus ist, wenn die Affäre auffliegt. Aber meistens passiert etwas ganz anderes: Ein Staudamm an Gefühlen bricht. «

EVA-MARIA ZURHORST,
ÜBER DIE AFFÄRE ALS CHANCE

» statt das Heil beim einen oder anderen Menschen zu suchen.

WOMAN: Wann soll man dem Partner eigentlich alles gestehen?

ZURHORST: Ich meine: je früher, desto besser. Aber trotzdem brauche ich manchmal erst mal die heimliche Zeit und die Erfahrungen des Fremdgehens ganz dringend, um wieder zu merken, wer ich bin und was mir wirklich guttut. Aber dann sollte ich zu Hause mein Coming-out nicht länger hinauszögern. Das hat mein Partner nicht verdient.

WOMAN: Aber die Gefahr, dass die Beziehung mit meinem fixen Partner dann sofort in die Brüche geht, besteht schon.

ZURHORST: Ich erlebe das so gut wie nie. Wir haben vielleicht eine Höllenangst, dass alles aus ist, wenn die Affäre auffliegt. Aber meistens passiert was ganz anderes. Eine Art Staudamm bricht und lang aufgestaute Gefühle wie Ängste, Wut, Ohnmacht und Verletzlichkeit kommen auf den Tisch. Es gibt Gespräche, die sind schmerzlich, aber so nah wie seit Jahren nicht mehr. Ich erlebe oft, dass eine Affäre der Start in eine ganz neue, viel lebendigere Partnerschaft ist. Vorausgesetzt, das Paar geht wirklich mit all dem, was so hochkocht, um. Vielleicht auch mit therapeutischer Hilfe. Nach einer Affäre braucht es eine Aufräumphase bei beiden: Was will ich wirklich? Was hat mir gefehlt? Was müssen wir im Alltag ändern? Was muss ich endlich ehrlich sagen? Und dann braucht es viel Vorsicht zum Heilen der Wunden.

WOMAN: Aber was ist, wenn ich den anderen Mann auch liebe? Wie finde ich heraus, welcher von beiden der Richtige ist?

ZURHORST: Keiner ist der Richtige. Beim

einen finde ich eines und beim anderen das andere. Ich werde aber nie glücklich mit „entweder oder“, sondern nur mit „und“. Das heißt, es gibt zuerst etwas in mir selbst zusammenzufügen. Mehr Selbstliebe wäre ein Tipp.

WOMAN: Apropos Männer – warum sagen die so gerne, wenn eine Affäre auffliegt: Mit dir hat das nichts zu tun?

ZURHORST: Weil sie sich ebenso in zwei Welten spalten. Die Frau zu Hause gehört in die eine und die Geliebte in die andere Welt. Das ist natürlich objektiv Quatsch. Aber die Beziehungsroutine und unsere unbewussten Prägungen machen ganz leicht aus Frauen so eine Art „Mutti-Neutrum“. Wenn Sie bei ihm in diese Schublade geraten sind, ist es allerhöchste Zeit, ehrlich zu prüfen, ob Sie sich selbst auch nur noch als

„Mutti“ oder „Team-partner“ fühlen und nicht mehr als Frau und Geliebte. Fragen Sie sich, ob Sie diese Art von Beziehung nicht selbst schon seit geraumer Zeit langweilig und leer finden, und ziehen Sie gegebenenfalls die Konsequenzen.

WOMAN: Wenn er reumütig zurück will, wie kann ich wissen, dass er es nicht wieder tut?

ZURHORST: Das kann ich erst mal nicht. Aber ich kann mich mit ihm zusammen darum bemühen, dass zwischen uns ein neues Vertrauen wächst, indem wir so oft wie möglich miteinander reden, wenn wir verunsichert sind und drohen, kontrollsüchtig zu werden oder wieder gefährdet sind, uns lieber nach draußen zu verdrücken statt uns auszudrücken.

WOMAN: Als betrogener Partner neigt man aber zu mehr Kontrolle, oder?

ZURHORST: Der Neuanfang funktioniert nicht über Kontrolle. So nach dem Motto: „Du darfst sie nie wieder sehen!“

oder „Aber wir verlieren kein Wort mehr über die Sache!“ Der Betrogene braucht meist Gespräche. Und der, der fremdgegangen ist, kommt nicht wirklich zurück, wenn Sie ihn an die Kette legen. Es muss etwas Neues zwischen Ihnen wachsen. Das braucht Geduld.

WOMAN: Aber die Versuchung, bei einem Streit alles wieder aufzuwärmen, ist sicher auch groß?

ZURHORST: Genau das ist Gift für die Beziehung. Stattdessen heißt eine der ganz großen Übungen: Ich stoppe den alten Film im Kopf! Wenn ich dazu neige, mir wieder und wieder verletzte Erinnerungen zurückzurufen, ist das für den Neustart, als würde man Samen säen und gleich wieder drauftrampeln. Also, wenn die alten Ängste kommen und das Misstrauen wieder nagt,

ganz bewusst aus dem Kopfkino aussteigen und sich fragen: Was wäre schön? Und sich dann das vorstellen, was schön wäre. Und darauf selbst einen Schritt zu gehen. So kommt Kraft in das Neue ...

WOMAN: Sie und Ihr Mann sind ja vor 14 Jahren, u. a. seiner Untreue wegen, selbst schon kurz vor der Scheidung gestanden. Das haben Sie in einem Ihrer Bücher offen geschrieben. Wie schafften Sie den Neuanfang?

ZURHORST: Wir mussten erst mal komplett voneinander loslassen. Ich nenne das heute „Trennung in der Beziehung“. Das kann eine äußerst heilsame Phase sein, in der jeder eine Entwicklung macht. Das Entscheidende ist nur, dass man diese Entwicklung wirklich aktiv mit sich betreibt. Ich kann nur sagen: Keiner von uns beiden hätte danach die „alte“ Ehe noch mal wiederhaben wollen. Und keiner von uns war Gott sei Dank noch derselbe wie vorher.

MIRIAM BERGER ■



WOMAN-AKTION: ANRUF GENÜGT!

Sprechen Sie persönlich mit Frau Zurhorst!

Tragen Sie sich den 13. Oktober rot im Kalender ein: Von 20 bis 21 Uhr können Sie an einem kostenlosen Telefon-Seminar teilnehmen! Telefonieren Sie zum Ortstarif, und Eva-Maria Zurhorst beantwortet Ihre ganz persönliche Frage zu Ihrer Beziehung, egal, wo das Problem liegt. Sie können auf Wunsch auch anonym bleiben. Während die anderen Teilnehmerinnen ihre Fragen stellen, können Sie zuhören. Anmeldung & alle Infos auf woman.at/zurhorst