

# FREMDGEHEN UND BEI SICH ANKOMMEN

Ein Seitensprung kann ein Sprung näher zu sich selbst sein. Ein Gespräch mit der Psychotherapeutin und Autorin Eva-Maria Zurhorst.

## Was treibt Frauen in die Arme eines anderen Mannes?

Wenn Begehren, Nähe, Gemeinsamkeiten, Aufmerksamkeit in der festen Beziehung stark bis ganz nachlassen. Und sich die Partner wie ein Möbelstück im Leben des anderen fühlen, sich die Gewohnheit breitmacht. Viele Frauen sagen: „Mein Leben ist nur noch in festen Bahnen. Alles ist durchorganisiert, ich habe wahnsinnigen Druck im Job und dann – kam dieser Mann.“ Sind also Defizite in der Beziehung vorhanden und hat der Alltags-

trott die Beziehung überrollt, haben andere „Prinzen“ eine größere Chance. Denn mit ihm kommt einer, der etwas lebt, was sich die Frau von ihrem Partner immer gewünscht hat. Diese Defizite kann man auch so sehen: eine funktionierende Beziehung ist wie eine ganze Torte. Wenn allerdings ein Tortenstück fehlt, entsteht eine Lücke. Diese will wieder aufgefüllt werden. Und wenn dann ein Mann vorbeikommt, der dieses eine fehlende Tortenstück repräsentiert, dann fühlt sich die Frau wieder ganz.

## Klingt fast so, als wäre ein Seitensprung ein „heißer Tipp“?

Nein, es ist nur wichtig, den Seitensprung aus einem anderen Blickwinkel als dem moralischen zu betrachten. Im Endeffekt ist ziemlich jeder Geliebte mindestens so durchschnittlich wie der eigene Ehemann. Das erkennt man aber erst viel später. Passiert es, dass man in den Armen eines fremden Mannes landet, ist es wichtig zu reflektieren und zu erkennen, dass es höchste Zeit ist, im eigenen Leben etwas zu tun.

## Treibt sexuelle Unzufriedenheit Frauen in fremde Betten?

Viele Frauen erzählen, dass sie bei dem anderen wieder Leidenschaft erleben und endlich wieder spüren, wie es sich anfühlt, zu leben. Denn es ist leichter, die sexuelle Befriedigung außen zu holen, als innen Veränderungen zu machen. Ein solches Thema mit dem Partner zu besprechen gehört außerdem zum Schwierigsten in einer Beziehung. Klappte die Kommunikation darüber nicht, bringt das viele Frauen zum Verstummen. Sie haben keine Lust mehr, um die Lust zu kämpfen. Aber sie wollen auch nicht auf ihre Wünsche verzichten. Viele haben sich über Jahre hinweg von ihren Bedürfnissen entfernt. Erst durch die Affäre entdecken sie die unterdrückten Seiten an sich.

## Kann also ein Seitensprung ein Sprung zu sich selbst sein?

Ja, wenn man ihn nutzt! Manch eine Frau geht fremd – und kommt bei sich selbst an. Denn im Seitensprung kann ich mich wiederentdecken, ich kann wieder fühlen, wer ich bin. Es geht darum, wieder Gefühle zu empfinden, die längere Zeit brachlagen. Eine Affäre muss kein Ende der Partnerschaft bedeuten. Die durch einen Seitensprung ausgelöste Krise kann eine Chance sein. Allerdings nur, wenn beide bereit sind, sich damit auseinanderzusetzen, daran zu arbeiten – und die Löcher in der Beziehung wieder zu stopfen.

**TIPP.** Buchneuerscheinung: *Liebe dich selbst. Und freu dich auf die nächste Krise*, Eva-Maria und Wolfram Zurhorst, Goldmann Verlag, € 19,50.

