

**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: news-media e.K., Marl

ISBN: 978-3-9821089-5-7



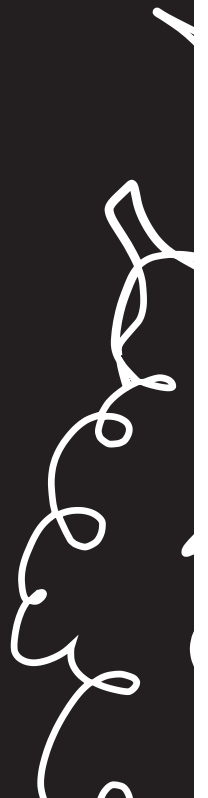
Inhaltsverzeichnis

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

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 „To-do-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 anerkennenswerter 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!

