Ulrich Clement

Wenn Liebe fremdgeht

Vom richtigen Umgang mit Affären

Marion von Schröder

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **11**

Einführung 13
Mythen, Scheinwahrheiten und anderer Unfug über Untreue 16

Jedem Zauber wohnt ein Ende inne - Das Dilemma der Monogamie 21
Frau oder Geliebte? 21
Die alte Liebe und der neue Ehemann 22
Affären, weil der Sex besser ist? 24
Beziehungen sind endlich 25
Der klassische Dreisatz: verliebt - gebunden - desillusioniert 27
»Glück ist machbar« 28
Dem Partner oder sich selbst treu sein? 29
Der Preis der Treue 30
Aktive und passive Treue 32
Eine Beziehung für alles? 34
Ein anderer Partner - oder ein anderes Modell 34

Symptom einer gestörten Partnerschaft oder: Die Macht der Sehnsucht? 37
Sind Affären ein Symptom für eine schlechte Ehe? . . . 38
Der andere Unterschied und zwei falsche Gegensätze 40
Falscher Gegensatz A: Moral und Unmoral 40
Falscher Gegensatz B: Langeweile und Leidenschaft . 41
Sehnsucht und die Suche nach dem Unterschied 42

Die Affäre braucht die Ehe: Figur und Hintergrund . . . 43
Die normale Enttäuschung . . . 44
Weg vom Problem oder hin zur Sehnsucht? . . . 46
Die Affäre als Appell . . . 47
Der Kampf um die Bedeutung . . . 49
Die Eskalation: Misstrauen gegen Verharmlosung . . 51
Sex und Lebendigkeit . . . 54
Die Nische . . . 58
Offene und schützende Grenzen . . . 61

Exkurs - Zahlen und Daten: Was weiß die Sexualwissenschaft über Untreue? . . . 63
Einstellungen zur Untreue . . . 63
Häufigkeit sexueller Untreue . . . 64
Treibt es die Partner aus der sexuellen Unzufriedenheit weg? . . . 67
Sind unglücklich verheiratete Partner eher untreu? . . *69*

Eifersucht . . . 71
Evolution der Eifersucht . . . 73
Geschlechterunterschiede . . . 75
Eifersuchtsopfer - Eifersuchtstäter . . . 77
Rivalität . . . 79
Zwei Eifersuchtsfehler . . . 80
Was tun mit der Eifersucht? . . . 85
Provozierte Eifersucht . . . 86
Vorwürfe . . . 88
Die Eifersucht zum Freund machen . . . 89
Treue Untreue . . . 90

Was tut weh, wenn es weh tut? . . . 95
Die sexuelle Verletzung: Der Komparativ . . . 95
Die Loyalitätsverletzung: Der Verrat . . . 98
Die soziale Verletzung: Die Demütigung . . . 100

Die existentielle Verletzung: Die Einsamkeit 103
Scheingefechte 106

Bindungsambivalenz oder: Warum das Unerreichbare so attraktiv wirkt 109
Das Leidenschaftsparadox 112
Ambivalente Liebe 114
Kollusive Leidenschaft 115
Der gefühlte Marktwert 116
Sehnsucht und Macht 117

Die **Nische - und der offene Ausgang** 121
Grenz-Deklarationen 125
Und weiter? 128
Die Vorteile des Status quo 130
... und der Wendepunkt 131
Ehekontrakt und* Geliebtenkontrakt 133
Erliebte Rechte? 134
Wer liebt, hat recht - Wer verheiratet ist, hat Rechte 136
Die Bruchstelle 137
Die Romantik des Konjunktivs 140
Sexuelle Freundschaften 141

Offenheit und die Moral der Konsequenzen 145
Privatheit und Vertrauen 145
Wissen und Kontrolle, ... 146
Sexuelle Untreue und Verrat 148
Varianten der Geheimhaltung 150
Verschweigen 150
Leugnen 151
Aktiv Lügen 152
Moralisches Verschweigen und unmoralisches Offenlegen 153
Moral der Konsequenz statt Moral der Wahrheit ... 155
Das respektvolle Wegsehen 156

Lob der Unsicherheitstoleranz 157
Die Kunst des richtigen Geständnisses 158
Warum offenlegen? 158
Das eigene Gewissen entlasten 158
Ausgleich 159
Versuch, die eigenen Zweifel zu beenden 160
Fairness 160
Der richtige Zeitpunkt 161
Geständnis oder Bekenntnis? 163
Tapferkeit vor dem Freund 164

Phasen der Affäre 167
Phase 1: Die heimliche Affäre und der Verdacht 167
Überlegungen und Verhaltensregeln für den untreuen Partner 167
Überlegungen und Verhaltensregeln für den Partner, der den Verdacht hat, betrogen zu werden 170
Phase 2: Die Affäre wird offengelegt 171
Überlegungen und Verhaltensregeln für den untreuen Partner 171
Überlegungen und Verhaltensregeln für den betrogenen Partner 173
Überlegungen und Verhaltensregeln für den/die Geliebte/n 174
Phase 3 (Entweder-oder): Entscheidung 175
Ja-Entscheidungen und Nein-Entscheidungen 177
Eine Entscheidung oder zwei Entscheidungen} 178
Das Affären-Tetralemma 179
P artner validierte und selbstvalidierte Entscheidungen 181
Der Preis der Entscheidung 182
Die Hängepartie: Nicht entscheiden 183

Nach der Affäre: Aufräumarbeiten 187
Wie macht man aus einer Krise eine Chance? 187
Widerstände gegen die Chance 188

Vorwürfe . . . 188
Idealisierung der Vergangenheit . . . 189
Rache . . . 189
Mauern . . . 190
Dekompensieren . . . 190
Der neue Blick . . . 191
Die Affäre als Übergang . . . 191
Das Problem mit dem Vertrauen . . . 193
Verzeihen . . . 195
Affären, die einen Unterschied machen . . . 197
Die Zeichen der Zeit verstehen . . . 197
Neues Spiel - neues Glück? Die Affäre als Beginn der neuen Beziehung . . . 198

Vom richtigen Umgang mit Affären . . . 201
Den Schrecken begrüßen . . . 201
Freiheit und Bindung: Selbstprüfung für Fortgeschrittene . . . 203
Auswege aus dem Dilemma - zwei Beispiele . . . 210
Das komplementäre Prinzip . . . 212
Differenzierung . . . 214
Auswege aus der Monogamie-Falle . . . 216

Im Dreieck navigieren - Regeln für Untreue, für Betrogene und für Geliebte . . . 221
Zehn Regeln für untreue Partner . . . 221
Zehn Regeln für betrogene Misstrauische . . . 225
Acht Regeln für die/den Geliebte/n . . . 228

Literatur . . . 233