

Fremdgehen kann glücklich machen

Ein Seitensprung ist für viele Paare der größte Vertrauensbruch. Doch bei allem Schmerz bleibt auch die Frage: Was steckt dahinter, wenn der Partner in fremde Arme sinkt? Die Psychologin Jasmin Ruprecht sagt: „Untreue ist ein Hilferuf.“

Von **Miriam Hotter**

Sie wissen, dass sie es nicht tun sollen. Doch die Versuchung ist manchmal zu groß: Einer von vier Männern hatte in seiner aktuellen Beziehung schon einen Seitensprung, bei Frauen ist es jede Fünfte. Das geht aus einer Studie der Universität Göttingen hervor. So viel? Für die Kärntner Psychologin Jasmin Ruprecht liegt die Dunkelziffer viel höher. „Ich bin sicher, dass viel mehr Menschen fremdgehen“, sagt die 32-Jährige.

Und sie muss es wissen. Seit zehn Jahren beschäftigt sich die Psychologin und Psychotherapeutin mit Trennungen und gibt zu diesem Thema immer wieder Vorträge und hält Seminare und Workshops. „Fremdgegangen wurde schon immer. Nur heute

wird es auch angesprochen“, sagt Ruprecht.

Sie nennt vor allem drei Gründe für Seitensprünge. Einer ist Narzissmus: „Menschen gehen fremd, weil die Eroberungen das Selbstwertgefühl heben beziehungsweise stabilisieren“, ist sie überzeugt. Ein weiteres Motiv ist die Angst vor Nähe. Wenn

man sich auf einen Menschen einlasse, wachse auch die Gefahr, verletzt zu werden. „Der Seitensprung ist eine der intensivsten Möglichkeiten, die innere Abhängigkeit von einem Menschen zu bekämpfen“, sagt Ruprecht. Die dritte Ursache: Man wendet sich einem anderen Mann oder einer anderen Frau zu, weil die

eigene Partnerschaft unbefriedigend oder langweilig geworden ist. „Das ist wohl der häufigste Grund für Untreue“, meint die Psychologin.

Egal aus welchem Grund Menschen in fremden Betten landen – für Ruprecht ist ein Seitensprung immer ein Hilferuf. „Er sagt aus, dass es einem Menschen in der Beziehung nicht gutgeht“, sagt sie.

Untreue entwickelt sich laut Ruprecht oft in einer längeren Beziehung. „Man ist in dieser Zeit der Partnerschaft aber so sehr zusammengewachsen, dass ein Seitensprung nicht unbedingt die Trennung zur Folge haben muss“, erklärt die Psychologin. Bei einem Treuebruch gilt es, den Grund zu hinterfragen. Was vermisste ich in der Beziehung? Welches Bedürfnis wurde mit dem Seitensprung befriedigt? War es ein rein sexuelles oder eine unerfüllte Fantasie? „Ist man

Der Buch-Tipp

Liebeskummer ade

Laut der Psychologin und Psychotherapeutin Jasmin Ruprecht ist Liebeskummer einer der häufigsten Ursachen für Selbstmord. In dem von ihr erarbeiteten Programm will sie die Betroffenen in 28 genau definierten täglichen Etappen aus ihrer unglücklichen Bindung he-

rausführen – und sie offen machen für eine neue Beziehung.



„Liebeskummer überwinden in 4 Wochen“ ist im Seifertverlag erschienen. Preis: 22,90 €; 244 Seiten; ISBN: 978-3-902406-99-6

Rollenspiele

Tausche Wasser gegen Feuer



Andrea Wieser

Es ist nicht gesagt, dass Frauen grillen können. Aber sie werden es probieren.

Feuer machen kann der Mann schon lange, aber erfreuen tut's ihn wie am ersten Tag. Wer ihn einmal am Grill beobachtet hat, weiß, was ich meine.

Ja, das wird eine Grill-Kolumne und da könnte jetzt das Übliche stehen. Nämlich dass Fleisch Männersache ist und Sa-

lat Frauensache. Und das ist bitteschön nicht meine Erfindung, sondern akademisch abgesichert. Es gibt wissenschaftliche Abhandlungen über Jäger und Sammlerinnen und wie sehr das unsere geschlechtsspezifische Position bei Gartengrillagen bedingt. Wir können nicht anders. Oder doch?

Im Sommer 2012, beim deutschen Wettbewerb der Hobbygriller, haben tatsächlich zwei Frauen gewonnen. Was nun? Wie konnte das passieren? Und was heißt das für den kommenden Sommer?

Wir Frauen werden stark sein müssen. Wir werden hämische Witze hören, wie nur Fußballle-

rinnen sie kennen. Und wir werden uns wohl die Finger verbrennen. Und dann werden wir die Männer in das Geheimnis von Wasser, Seife und schmutzigem Geschirr einweisen. Es ist so weit, der große Tausch der Mythen soll beginnen.

andrea.wieser@tt.com