

„Fremdgehen ist nur das Symptom“

Paartherapeutin Ulrike Fuchs erklärt, wie es zu Affären kommt – und wie Betroffene reagieren

Betrügen in der Beziehung? Das geht gar nicht, sagen viele – und tun es dann doch. Denn Seitensprünge kommen häufig vor, weiß Paarberaterin Ulrike Fuchs. Laut Statistik ist jeder Zweite schon einmal fremdgegangen. Wie es überhaupt dazu kommt, wie eine Affäre aufliegt und ob eine Beziehung dann noch zu retten ist, erklärt die Expertin im Interview. Darüber hinaus gibt sie auch Tipps, was in Partnerschaften verziehen wird.

Frau Fuchs, warum gehen Männer fremd und warum Frauen?

Männer gehen häufig fremd, weil sie ein Abenteuer suchen und sie vielleicht auch sexuelle Langeweile empfinden. Frauen gehen eher fremd, wenn sie sich verlieben.

Überwiegt die Frustration in der eigenen Beziehung oder der Reiz von außen?

Frustration kann ein Teil der Ursache sein, aber häufig überwiegt der Reiz. Es geht beim Seitensprung vor allem um die Lust auf etwas Neues. Gerade in Langzeit-Beziehungen nimmt die sexuelle Anziehungskraft und die Leidenschaft oft ab, was auch der Nähe und Vertrautheit geschuldet ist.

Gibt es auch Menschen, die eigentlich gar nicht fremdgehen wollten, und dann ist es doch passiert?

Ich habe noch keinen einzigen Klienten erlebt, der zu mir kam und gesagt hat: Ich bin mit vollem Bewusstsein fremdgegangen; ich habe das mit Absicht getan und wollte meinen Partner verletzen. Sondern, so hart das klingt: Es passiert einfach so. Und vor allem passiert es Menschen, die sich in ihrer Beziehung zu sicher fühlen. Sie



Hier hat sie bereits mehr als 500 Klienten geholfen: Paarberaterin Ulrike Fuchs in ihrer Praxis.

FOTO: SIGI JANTZ

sind nicht wachsam genug für die Lust-Reize.

Wen suchen sich Männer für einen Seitensprung aus und wen Frauen?

Das ist ganz unterschiedlich. Wer nur einen One-Night-Stand sucht, wählt den entsprechenden Typ dafür aus, der nur sexuelle Reize sendet. Oft ist das Fremdgehen aber auch eine Entwicklung über mehrere Wochen und Monate hinweg und man sucht sich jemanden aus, mit dem man sich unterhalten kann und gut versteht.

Also nicht das Prinzip älterer Mann sucht jüngere Kollegin? Oder die ältere Frau den knackigen Fitnesstrainer?

(lacht) Nein, das sind Klischees. Es gibt genauso Männer, die auf reifere Frauen stehen. Und wenn eine Frau den jüngeren Mann für einen Seitensprung auswählt, dann liegt es nicht nur an seinem Alter, sondern weil er ihr zuhört und sich um sie kümmert. Weil er Zeit mit ihr verbringt, Rücksicht auf sie nimmt und auf ihre Bedürfnisse eingeht. Es sind also

emotionale Gründe, nicht nur körperliche. Genauso die junge Kollegin: Wenn ein Mann fremdgeht, liegt das oft auch daran, dass sie immer da ist und es gemeinsame Themen gibt. Das hat sich in den vergangenen Jahren aus meiner Sicht geändert: Männer suchen zunehmend auch die Gefühlsebene für den Seitensprung.

Zu den Konsequenzen: Bleiben die meisten Paare zusammen nach einem Seitensprung oder trennen sie sich eher?

Es kommt darauf an, welche Resilienz das Paar hat, also was es stärkt. Möchten die beiden zusammenbleiben, klappt das oft auch. Es ist aber harte Arbeit. Es dauert oft Wochen, Monate oder Jahre, bis der Verarbeitungsprozess wirklich abgeschlossen ist. Und ich würde sogar sagen: Ohne professionelle Unterstützung geht es gar nicht.

Wer trennt sich eher?

Die Frauen. Männer wollen lieber im gewohnten Umfeld bleiben. Wenn es ein Paar aber schafft, den Seitensprung zu

verarbeiten und sich zusammenzurufen, ist die Beziehung hinterher oft sogar fester. Wichtig ist, zu klären, was beiden gefehlt hat. Eine Affäre ist nur das Symptom.

Raten Sie manchmal auch zur Trennung?

Ja. Meist, wenn einer der beiden Partner die Beziehung nicht mehr erhalten möchte. Manchmal sind die Verletzungen auch einfach zu groß und es macht keinen Sinn mehr. Entscheidend ist auch, ob die Affäre nach einem Seitensprung noch besteht. Ich sage immer: Lieber eine Trennung als ein stabiles Dreieck.

Wie fliegen Seitensprünge auf?

Oft liegt es daran, dass der betragende Partner das unbewusst wollte. Die ganze Organisation, die vielen Ausreden: Eine Affäre über einen längeren Zeitraum hinweg ist unglaublicher Stress. Viele Menschen sind scheinbar froh, wenn das irgendwann aufhört – und werden unachtsam: Sie lassen ihr Handy offen liegen oder wechseln die Jacke nicht mehr, wenn fremdes Parfum daran ist. Aber es gibt auch noch die klassische Beichte: „Schatz, mir ist da etwas passiert.“ Wer das ehrlich vorträgt, hat eine Chance, seine Beziehung zu retten.

Was wird verziehen, was eher nicht?

Männer können bei ihrer Frau erstaunlicherweise eher verzeihen, wenn sie sich verliebt hat. Frauen hingegen können eher verzeihen, wenn ihr Mann einen One-Night-Stand hatte, also seine sexuelle Leidenschaft woanders ausgelebt hat. Umgekehrt können sie schwer verzeihen, wenn auch Gefühle im Spiel waren.

Interview: Andreas Thieme

IN KÜRZE

Energie-Sprechstunde im Seniorenbeirat

Viele ältere Menschen müssen aufs Geld schauen. Deshalb unterstützen der Seniorenbeirat und die „SWM Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen“ Seniorinnen und Senioren dabei, ihre Energiekosten zu senken. Immer am dritten Montag eines Monats gibt es deshalb die gemeinsame Energie-Sprechstunde: Die nächste findet am Montag, 17. Juni, von 10 bis 12 Uhr beim Münchner Seniorenbeirat (Burgstraße 4, Raum 103) statt. In der Sprechstunde erklärt ein Energieberater, wie eine Energieberatung zu Hause abläuft. Man lernt dabei seinen persönlichen Berater kennen, damit später beim Vor-Ort-Termin kein Fremder vor der Tür steht. Das Angebot richtet sich an Münchner Haushalte mit geringem Einkommen, an Bezieher von Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung sowie an Menschen mit niedrigen Arbeits- oder Alterseinkünften. Die Energieberater spüren beim Ortstermin im Haushalt Schwachstellen auf, analysieren Verbrauchsgewohnheiten und führen eine Tarifberatung durch. Als Starthilfe erhält der Haushalt ein Energiesparpaket mit zwei LED-Leuchtmitteln, schaltbarer Steckerleiste, Perlator und Kühlschrankthermometer. sc

Einbruch nach acht Monaten aufgeklärt

Ein Wohnungseinbruch aus dem vergangenen Jahr ist jetzt mithilfe von DNA-Spuren aufgeklärt worden. Der Verdächtige, ein 55-jähriger Serbe ohne festen Wohnsitz, wird nun gesucht. Der Mann hatte im Oktober 2018 DNA-Spuren hinterlassen, als er die Terrassentür einer Wohnung am Josef-Ritz-Weg (Berg am Laim) aufbrach und aus der Wohnung Schmuck und Uhren im Gesamtwert von mehreren Tausend Euro stahl. Weil er bereits wegen eines früheren Falls eine DNA-Probe hatte abgeben müssen, ergab der DNA-Abgleich einen Treffer. Der Mann soll nun zur europaweiten Fahndung ausgeschrieben werden. sc

Schadstoff-Messstation in Lochhausen gefordert

Eine Anwohnerin sorgt sich um die Luft im Stadtbezirk – Antrag an die Stadtverwaltung weitergeleitet

Rund 40 Messstationen gibt es derzeit in München, an denen regelmäßig Schadstoffe wie Stickoxide oder auch Feinstaubpartikel gemessen werden. Unbedingt notwendig wäre eine weitere Mess-

stelle auch in Lochhausen, forderte eine Anwohnerin auf der Bürgerversammlung im Stadtbezirk. Aufstellen sollte die Stadt sie an der Lochhausener Straße auf Höhe der Kindertagesstätte

an der Schussenrieder Straße, um dort nicht nur Schätzwerte, sondern konkrete Zahlen für die Belastung mit Stickstoffdioxid in der Lochhausener Straße zu bekommen.

Dort seien täglich etwa 24 000 Autos unterwegs, sagte die besorgte Mutter. Der Schätzwert für den Ausstoß des Reizgases liege bei rund 40 bis 50 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft und damit

über dem gesetzlichen Grenzwert, fügte die Frau hinzu. Erfreulich sei, dass die Stadt nun immerhin zugesagt habe, die bereits bestehende Lärmschutzwand an der Lochhausener Straße in

Richtung Gröbenzell zu verlängern.

Der Antrag der Anwohnerin zur Messstation wurde unter großer Zustimmung an die Verwaltung weitergeleitet. mwh

MÜNZEN
&
BARREN

Leserthema: „Goldankauf“

Gold sicher lagern

Am besten in einem Tresor



Seriöser Goldankauf seit 40 Jahren am Platz
MÜNCHNER Münzbandel mit Tradition



MGM



Ankauf Verkauf Schätzungen

- ✓ Gold- und Silbermünzen
- ✓ Gold- und Silberbarren
- ✓ Münzen und Medaillen aller Zeiten
- ✓ Orden und Ehrenzeichen
- ✓ Alter und antiker Schmuck
- ✓ Feine Juwelen, Brillanten
- ✓ Altes Silber, Silberbesteck
- ✓ Platin und Palladium
- ✓ Bruch- und Zahngold

MGM MünzGalerie München

Stiglmaierplatz 2, 80333 München

Tele.: 089-52 33 660/52 34 362

E-Mail: info@muenzgalerie.de - Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

Vertreten im Verband der deutschen Münzenhändler e.V.

Goldbarren beziehungsweise -münzen müssen sicher deponiert werden. Banker Bernhard Burger weiß aus eigener Erfahrung: „Die meisten unserer Kunden bewahren ihr Gold in den Bank-Schließfächern auf. Dort, wo sie auch Dokumente, Schmuck und andere Wertsachen für gewöhnlich deponieren. So ein Schließfach steht dem Bankkunden Tag und Nacht zur Verfügung. Die Zeiten, als das Wertfach nur vom Kunden und einem Bankangestellten, der einen zweiten Schlüssel besaß, sind allerdings längst vorbei. Heute wird das Schließfach ausschließlich vom Kunden geöffnet – mit Karte und Geheimnummer.“ Wer seine Wertsachen hingegen am liebsten immer um sich hat, schafft sich am besten einen Tresor an. Das gute Stück gibt es schon ab 100 Euro. Nach oben hin sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Allzu viel sollte man sich von so einem „Sparschwein“ nicht erwarten. Ein Tresorkauf ist keine Schnäppchenjagd. Es gibt Exemplare, die bringen gerade einmal 25 Kilo-



Ob Münzen oder Barren – es gibt nichts Schöneres als Gold. Umso wichtiger ist es, das edle Metall sicher zu lagern.

gramm auf die Waage. Klar, dass so ein Leichtgewicht auch für Diebe eine einfache Sache ist. Ungleich schwerer tun sich die Langfinger schon bei einem 200-Kilo-Exemplar. Nahezu unmöglich wird der Abtransport, wenn der Tresor 500 Kilo und mehr wiegt. Dafür muss man aber auch 5000 Euro hinlegen – und bekommt ein Electronic-Digital-Schloss. Der Feuerschutz liegt bei 60 Minuten.

JOHANNES DANNER

MGM

Pfand & Wert Pfandkredit GmbH



Wir beleihen:

- Schmuck, Uhren
- Münzen, Medaillen
- Altes Silber, Silberbesteck
- Anlagegold und -silber
- Orden und Ehrenzeichen

BELEIHEN STATT VERKAUFEN

schnell, diskret, unbürokratisch in der Abwicklung

Der Kredit gegen Verpfändung ist gerade zur kurzfristigen Überbrückung eine echte Alternative und preiswerter als Sie denken. Die Abwicklung ist gesetzlich geregelt. Sie zahlen nur die gesetzlich festgelegten Zinsen und Gebühren. Wir informieren Sie gern unter 089 52 28 45.



Stiglmaierplatz 2 / Rückgebäude - 80333 München

Telefon 089/52 28 45 - E-Mail: leihaus@muenzgalerie.de

Parken im Hof - Mo.-Fr. 9-18 Uhr und Sa. 9-13 Uhr