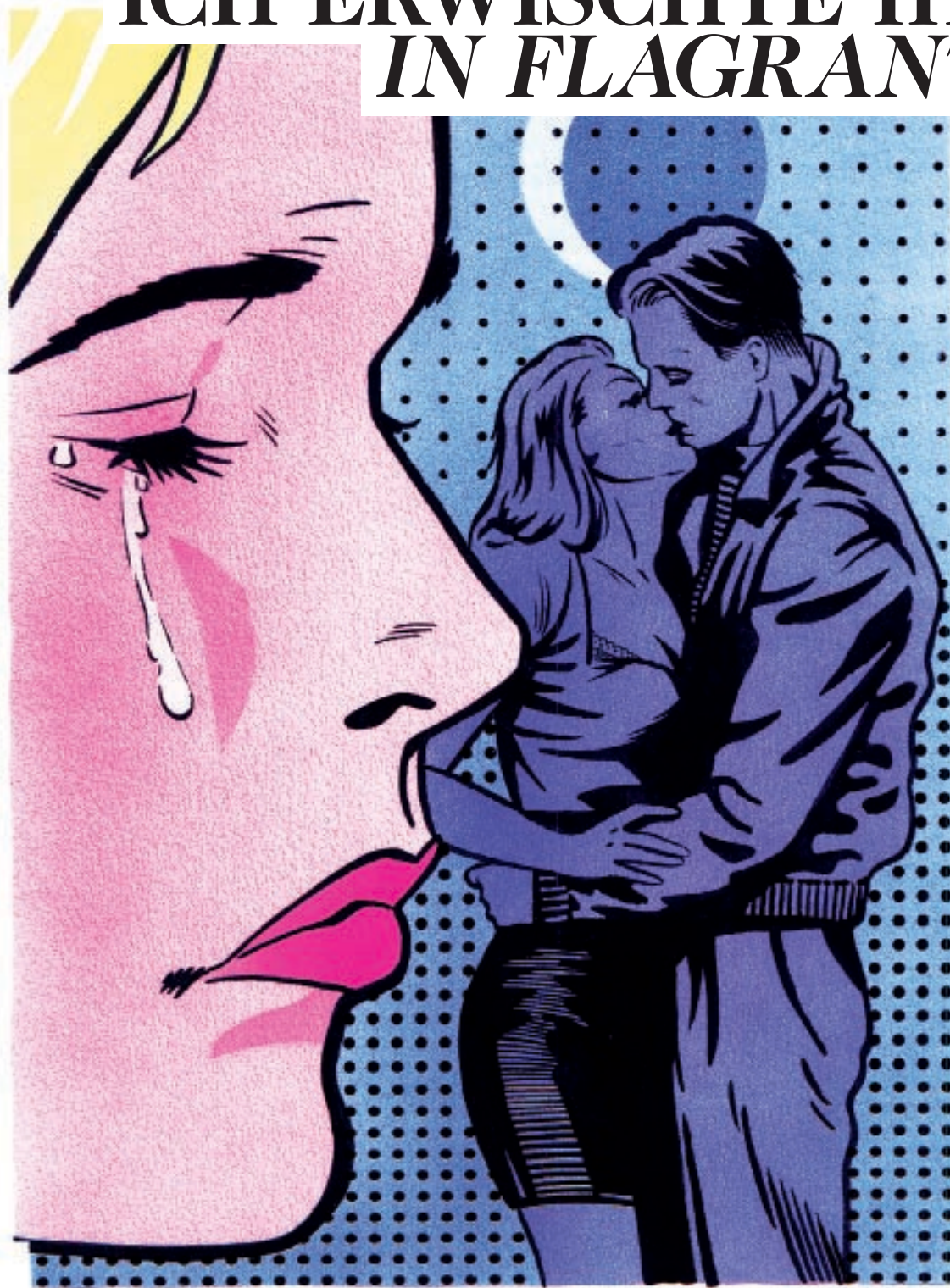


ICH ERWISCHTE IHN IN FLAGRANTI



Wenn der Albtraum Wahrheit wird, stehen Frauen vor den Trümmern ihrer Beziehung. Was jetzt? Wochenlang heulen? In Selbstmitleid baden? Sylvia T., 33, hat aus dem abrupten Ende ihrer Liebe das Beste gemacht: einen Neuanfang

Als ich seine Wohnungstür aufschloss und eintrat, fielen mir zuerst die Schuhe auf. Lila Ballerinas. „Komisch, wem gehören die denn? Meine sind das nicht“, dachte ich und legte meinen Autoschlüssel beiseite, stellte meine Einkaufstüte an der Garderobe ab. Er war nicht zu sehen. Auch nicht zu hören. Ich sagte laut „Hallo?“. Keine Antwort. „Hallo, Sven?“ Keine Antwort. Ich ging durchs Wohnzimmer,



leer, ins Schlafzimmer. Dort war Sven. Er kniete vor ihr. Beide waren nackt. Man kennt diese Situation, man hat sie schon so oft in einem Buch gelesen oder in einem Film gesehen. Aber es kommt einem trotzdem vor, als wüsste man nicht, was man da sieht. Irgendwie unrealistisch. Absurd. Unwahr. Und doch kapiert man es sofort. Mir wurde schlecht. Ich flüchtete zurück ins Wohnzimmer und schrie los. Er kam mir nach. Ich bewarf ihn mit allem, was ich greifen konnte: Fernbedienung, Bücher, Bilderrahmen. Erdbeeren. Warum zum Teufel standen da Erdbeeren? Hatte sie die mitgebracht? Er sagte nichts, tat nichts, stand nur da. Was hätte er auch sagen sollen? Dass es nicht so sei, wie es aussah? Der Beweis, dass es doch so war, lag ja im Bett. In seinem Bett, in dem seit elf Jahren auch ich schlief. Wir wohnten getrennt, doch jeder hatte den Schlüssel des anderen.

Irgendwann konnte ich nicht mehr schreien, hatte nichts mehr zum Werfen. Es ging alles sehr schnell, und dennoch fühlte es sich an, als hätte ich ewig dort gestanden und auf die Trümmer unserer Beziehung gesehen. Ich stürmte aus der Wohnung, die Treppe hinunter, rannte dabei beinahe den Hausmeister um. Egal. Ich wollte nur noch weg. Sven kam mir nicht hinterher. Erst nachdem ich in meinem Auto saß, fing ich an zu weinen.

Als wir uns 2002 kennenlernten, dachte ich, das große Los gezogen zu haben. Er studierte Medizin, ich Pädagogik. Wir konnten miteinander lachen und reden. Wir teilten alles und ließen uns doch Freiheiten. Wir waren glücklich. Als er vor drei Jahren umzog, überlegten wir, uns gemeinsam eine Wohnung zu nehmen. Aber er war sich nicht sicher. „Wenn wir jetzt zusammenziehen, dann kommt als Nächstes die Hochzeit und dann Kinder“, sagte Sven. Er hatte noch nicht viele Frauen vor mir gehabt und deshalb Angst, etwas zu verpassen. Ich ahnte, dass er das irgendwann aufholen wollen würde. Seine Treue wurde zur Zeitbombe.

Jetzt war sie hochgegangen. Und hatte mich zu einer Figur wie aus einer Vorabendserie gemacht. Er, der Arzt; sie, die Krankenschwester; ich, die blöde Freundin, die nichts mitbekommen hatte. Ob ich nicht wenigstens etwas geahnt hatte? Doch. Es war einige Tage zuvor gewesen. Ich war zu ihm gefahren, früher als sonst. Da sah ich die beiden gemeinsam aus seinem Haus kommen. Ich fragte ihn, wer sie sei. Eine Arbeitskollegin, sagte er. Ich

war eifersüchtig, aber beruhigte mich wieder. Sie schien viel älter als ich, mollig, spießig, brav. Nicht gerade die Sexbombe, wegen der sofort die Alarmglocken läuten.

Die Tage nach dem In-flagranti-Abend war ich wie in Trance. Ich telefonierte viel mit seiner Mutter, zu der ich ein sehr enges Verhältnis hatte. Mit ihm sprach ich nicht, obwohl er mich pausenlos anrief und mir unzählige SMS schickte: Er vermisse mich, er wolle mich sehen – all das zu erwartende Blabla. Als mir seine Mutter sagte, dass er verweist war, fuhr ich mit einer Freundin in seine Wohnung, um meine Sachen zu holen. Eigentlich sollte es ganz schnell gehen. Rein, alles von mir zusammenraffen, raus. Doch in der Wohnung lagen Sachen von ihr. Überall. Sogar Gewürze, die nur von ihr sein konnten, standen schon im Küchenregal. Wollte der Typ mich verarschen? Warum schrieb er mir Liebeserklärungen, wenn sie quasi schon bei ihm eingezogen war?

Ich rastete aus. Schmiss ihre Klamotten ins Klo, ihre Zahnbürste, ihre Kosmetik. Einen Ordner mit Unterlagen, wahrscheinlich Lernmaterial von ihr aus der Klinik, steckte ich in den Reißwolf. Doch das genügte nicht, es befriedigte mich nicht. Meine Wut hatte sich bis jetzt nur gegen sie gerichtet, aber was, wenn sie gar nicht wusste, was los war? Wenn sie in Sven verliebt war, er aber auch sie belog? Ich wusste ja nicht, was er ihr erzählte. Sie musste erfahren, was Sache war. Und er sollte sich nicht rausreden können. Ich suchte nach einem dicken Filzstift – und schrieb seine Liebeslügen, die er mir in den letzten Tagen geschickt hatte, an die Wand. So groß, dass auch kein eilig aufgehängtes Bild es überdecken konnte. Natürlich blieb meine Aktion nicht unkommentiert.

„Wo bist du?“, schrieb er mir per SMS, als er einen Tag später nach Hause kam. Er wollte seine Schlüssel. Und ich wollte inzwischen eine Begründung, wollte wissen, warum er elf Jahre einfach so wegwarf.

Wir trafen uns auf einem Supermarkt-Parkplatz. Das schien mir der neutralste, nichtsagendste Ort. Wir setzten uns auf den Randstein. Ich fragte, er erzählte. Von ihren Annäherungsversuchen, die er irgendwann vor vier Wochen nicht mehr hatte abwehren können. Von ihrer kaputten Beziehung, aus der sie raus wollte und aus der er sie erlöste. Von den Treffen in seiner Wohnung, weil er kein Geld für ein Hotel ausgeben wollte. Davon, dass es ihm so leid tate, dass ich das alles hatte sehen müssen. Doch dass er seinen Seitensprung bereute, dass er mit der Krankenschwester nie



**Sie schien viel älter als ich.
Spießig. Nicht gerade die
Sexbombe, wegen der gleich
die Alarmglocken läuten**



**RACHE HILFT**

Als Sylvia T. bemerkt, dass der Seitensprung ihres Partners bei ihm ein- und ausgeht, schreibt sie seine Vergebungs-SMS an seine Küchenwand. Wichtige Unterlagen (rechts im Bild) hatte sie bereits geschreddert

im Bett hatte landen wollen, das sagte er nicht. Nur, dass er nun ein gebrochenes Herz habe, weil ich ihn verlassen hatte. Und dass ich ihn doch verstehen müsse, es wäre doch normal, dass sich ein Mann auslebt.

Während er diesen unfassbaren Schund redete, wurde der Abstand zwischen uns immer größer, emotional. Er wuchs und wuchs, bis ich nur noch eines fühlte: Ekel. Und Verwunderung: War das wirklich der Mann, den ich hatte heiraten wollen?

Plötzlich war ich froh. Erleichtert. Er und sein Seitensprung hatten mich vor weiteren Jahren mit einem solchen niveaulosen Kerl bewahrt. Ihn mit ihr zu sehen, war das Beste, was mir passieren konnte. Ich sage das ohne Ironie und ohne Bitterkeit. Das Bild, wie er vor ihr kniet, hilft mir, nicht zu ihm zurückzukehren, nicht aus Nostalgie an etwas Kaputtem festzuhalten und mir immer wieder klarzumachen, dass ich etwas Besseres verdient habe. Es hilft mir, jetzt neu durchzustarten und nicht zurückzuschauen. Es macht mich stark. //

PROTOKOLL: KERSTIN WENG

ER, IM BETT MIT EINER ANDEREN FRAU

Expertin *Catherine Herriger* erklärt, wie man diese Bilder wieder los wird

Betrogen zu werden tut immer weh. Aber ist es noch schmerzhafter, den Partner in flagranti zu erwischen?

Ganz klar: ja. Es ist ein großer Unterschied, ob sich im Kopf Fantasien abspielen oder aber Bilder, die den Betrug unmissverständlich dokumentieren. Jede Schönfärberei, jede Abmilderung wird unmöglich.

Wie reagieren Menschen in dieser extremen Situation?

Oft hat der Betrogene ja etwas geahnt, seine Vermutung aber lieber verdrängt. Wird er dann mit der befürchteten Wahrheit konfrontiert, kann es schon passieren, dass er den Partner in blinder Wut beschimpft, ihn sogar schlägt. Viele Menschen reagieren aber überhaupt nicht.

Was heißt das? Sie stehen einfach nur daneben?

Oder drehen sich um, gehen. Wer völlig ahnungslos in so eine Situation stolpert, der bricht psychisch gesehen zusammen. Es kommt zu einer akuten Belastungssituation, ähnlich wie nach schweren Unfällen. Der Atem wird kurz, das Gehirn erhält wenig Sauerstoff, man spürt für gewisse Zeit gar nichts – außer orientierungslose Hilflosigkeit.

Nach so einer Demütigung gibt es für das Paar wohl keine zweite Chance mehr, oder?

In Zweierbeziehungen ist alles möglich. Sofern noch genug Liebe als Basis vorhanden ist und beide geduldig das zerbrochene Vertrauen wieder aufbauen. Tatsächlich

kann ein „Ausrutscher“ manchmal sogar kittend wirken. Weil sich zum Beispiel beide Partner erst dadurch wieder bewusst machen, wie wichtig ihnen die Beziehung ist.

Aber zeigt seine Unachtsamkeit, sich erwischen zu lassen, nicht deutlich: Die Beziehung ist mir nichts wert?

Nicht unbedingt. Männer sind da generell sorgloser. Weil sie früh lernen, dass Frauen ihnen meist vergeben – egal, was sie tun. Bei Mama gab es ja auch selten ernsthafte Konsequenzen...

Wird die Trennung nicht dadurch leichter, dass man den Betrug mit eigenen Augen gesehen hat?

Doch, ganz sicher sogar. Die Kehrseite: Auch in einer neuen Beziehung verfolgen einen diese Bilder. Wer die Demütigung nicht richtig verarbeitet, kämpft danach oft lange mit Misstrauen und Verlustängsten.

Wie geht man mit dem Erlebten denn richtig um?

Ich empfehle da durchaus eine Gesprächstherapie. Den Partner in flagranti zu erwischen, ist schließlich keine Kleinigkeit. Es kann sich sogar ein Trauma entwickeln.

Und wenn man nicht zum Psychologen möchte?

Dann sollte schriftlich eine Selbstanalyse gemacht werden, mit Fragen wie: Warum habe ich den Betrug nicht bemerkt? Was will ich in Zukunft ändern? So entsteht eine klare Anspruchshaltung und neue innere Stärke.

CATHERINE HERRIGER
Beziehungstherapeutin und
Psychologin aus Bern
sowie Autorin von
„Wandervögel. Warum
Männer unbedachter
fremdgehen“ (Goldmann)

