

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Mit der Digitalisierung leben

Inhalt Heft 118

- Gut für sich sorgen
- An Technik annähern
- Zwei Seiten betrachten
- Individuell entscheiden
- Professionelle Online-Angebote
- Digitale Versuchungen
- Prägend für Kinder

Affären in Zeiten der Digitalisierung

Christian Koch berichtet über Vertrauen und Kontrolle in Paarbeziehungen.



Christian Koch,
psychologischer Einzel- und
Paarberater, Stresspräventions-
trainer und Bruxismusexperte.
www.ichStark.com

Der Partner mit Außenbeziehung muss Transparenz anbieten, wenn neues Vertrauen wachsen soll.

Wo mir im Beratungsalltag am häufigsten das Thema Digitalisierung begegnet? Ganz klar: immer dann, wenn es um Affären, Fremdgehen und Betrügen geht. Im nicht-wertenden Berater-Jargon spricht man von „Außenbeziehungen“ – ein Wort, das außerhalb der „Berater-Bubble“ kaum jemand je im Zusammenhang mit Paarbeziehungen gehört hat. Google zum Beispiel bietet bei einer Inkognito-Suche als erstes Ergebnis die Außenbeziehungen der EU an.

In der Paarberatung beginnen Außenbeziehungen nicht erst bei Sexualität. Geheime Chats und Treffen mit einem anderen potenziellen Partner gehören ebenso dazu wie die aktive Nutzung einer Dating-Plattform. Letztlich geht es um all das, was aus Sicht des Paares oder mindestens eines Partners die Integrität und Exklusivität der eigenen Partnerschaft verletzt. Der ungeschriebene und teils unbewusste „Partnerschaftsvertrag“ entsteht zu Beginn einer Beziehung und wird stetig weiterentwickelt. Er enthält in der Regel eine grobe Vorstellung davon, bei welchen Handlungen die Exklusivität der eigenen Partnerschaft beginnt.

Digitale Spuren entdeckt

Wenn es in meinen Paarberatungen um heimliche Außenbeziehungen eines Partners geht, dann ist der andere Partner in mehr als der Hälfte der Fälle durch digitale Spuren darauf aufmerksam geworden. Wie zum Beispiel Tanja: Sie möchte Datenschutzeinstellungen am Browser vornehmen und stellt schockiert fest: Seit Monaten taucht im Seitenverlauf mehrmals täglich ein Portal für anonymes Sexdating auf. Das Portal enthält sogar Anleitungen, wie man das Sexdating vor dem eigenen Partner geheim halten kann. Den Browser-Verlauf täglich zu löschen, stand wohl nicht auf der Liste ... Oder Klaus: Er kann sich selbst nicht so ganz erklären, warum er das Tablet seiner Frau in die Hand nimmt. Neugier vielleicht. Kaum hat er den Bildschirm entsperrt, blinkt eine neue Nachricht vom Nachhilfelehrer der Kinder auf: „Du berührst mein Herz.“ Der Chat-Verlauf der letzten Wochen zeigt deutlich: Hier haben sich zwei ineinander verliebt. Mariam wiederum bekommt einen Anruf ihres Mannes. Den Geräuschen nach zu urteilen steckt das Smartphone in der Hosentasche. Der Anruf war nicht beabsichtigt. Aber wem gehört diese Kinderstimme, die ihren Mann als „Papa“ anspricht?

Tanja, Klaus und Mariam heißen in Wirklichkeit anders. Sie sind jedoch reale Klientinnen und Klienten, die mit oder ohne Partner zu mir in die Psychologische Beratung gekommen sind. Alle drei hätten ihre jeweilige Entdeckung zum Anlass nehmen können, sich von ihrem Partner zu trennen. Haben sie aber nicht. Denn die langjährige Partnerschaft mit den vielen wertvollen Erinnerungen, die gemeinsamen Kinder oder auch das kreditfinanzierte Haus standen dagegen. Und natürlich die (Bindungs-)Emotionen. Die Angst davor, alleine zu sein. Die Enttäuschung und Trauer nicht nur über die bereits erlittenen Verletzungen, sondern auch die befürchtete Trauer darüber, durch die Trennung einen wertvollen und bedeutsamen Menschen zu verlieren. Und die Hoffnung, dass alles nur ein Ausrutscher ist und die Beziehung das aushalten kann. Dieser Gefühls-Cocktail, zu dem noch Wut über das erlittene Unrecht hinzukommt, kennzeichnet das Erleben der Hintergangenen. Tausende einander widersprechende Gedanken führen nicht selten zu einem Zustand, den die psychologische Sicht in einem Wort zusammenfasst: Ambivalenz.

Andere Kontrollmöglichkeiten als früher

Die Basis-Emotionen und die grundlegende Paardynamik haben sich durch die Digitalisierung nicht verändert – zumindest nicht bei den genannten Klienten, die

alle in einer überwiegend analogen Welt groß geworden sind. Die Auswirkungen einer rundum digitalen Welt auf die Empathie- und Konfliktfähigkeit heutiger Kinder und Jugendlicher werden in diesem Artikel nicht berücksichtigt, dies wäre ein eigenes Thema. Bei gleichbleibenden Basis-Emotionen haben sich die Handlungsmöglichkeiten sehr wohl verändert. Für Mariam etwa war es zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich, die Außenbeziehung des Partners per Messenger-Nachricht zu beschimpfen. Doch was sich am stärksten verändert hat, das sind die Kontrollmöglichkeiten. Und das ist eine Herausforderung für das Paar sowie für die Paarberatung.

Verlorenes Vertrauen wiederherstellen

Entscheidet sich der hintergangene Partner für einen Heilungsversuch zugunsten der verletzten Partnerschaft, möchte er neues Vertrauen aufbauen. In der ersten Phase kann daraus der Wunsch nach vollkommener Kontrolle entstehen. Der andere Partner erlebt ebenfalls einen Gefühls-Cocktail. Er hat sich schon gefühlt hundert Mal entschuldigt und möchte seinem Partner Zeit und Anlass für neues Vertrauen geben. Jedoch möchte er irgendwann zur Normalität zurückkehren. Denn in jedem kleinen Streit wird die Affäre thematisiert, auch wenn es gerade eigentlich um ein ganz anderes Thema geht, etwa die Haushaltsordnung oder den Umgang mit Geld. Der Partner mit Außenbeziehung möchte nicht für den Rest des Lebens derjenige bleiben, der in der Partnerschaft etwas schuldet. Sein Wunsch, zur Normalität zurückzukehren, kommt meistens in einer Phase, in welcher der hintergangene Partner noch weit davon entfernt ist, wieder vertrauen zu können. Genau an diesem Punkt entsteht ein Konflikt, der sich um Vertrauen und Kontrolle dreht.

Der Partner, der um neues Vertrauen ringt, erwartet Transparenz. Er möchte sicher sein können, dass die alte Außenbeziehung wirklich beendet ist und dass keine neue entsteht. Die Digitalisierung ermöglicht eine nahezu grenzenlose Kontrolle.

Gefahr der Invasion in das Privatleben

Katja Demming beschreibt in ihrem vor Kurzem erschienenen Ratgeber „Raus aus der narzisstischen Beziehung“, wie sie nach mehreren Partnerschaften mit Außenbeziehungen bei ihrem ersten nicht-narzisstischen Partner Vertrauen gewinnen konnte: „Daraufhin legte er seine Handys auf den Tisch und sagte, dass ich da jederzeit hineinschauen könne. Er habe nichts zu verheimlichen und er sei auch nicht böse, wenn ich sie kontrollieren wolle. Hatte er Termine, rief er mich immer vorher und nachher direkt an. [...] Nach kurzer Zeit beruhigte sich der Stresspegel, den ich noch so gut aus toxischen Beziehungen kannte, in mir.“

In einem Artikel auf dem Blog von The Gottman Institute geht Brandon Leuangepaseuth noch weiter und erwähnt zusätzlich zu Kalender- und Handy-Daten die Kreditkar-

ten-Abrechnungen, die er nach seiner Außenbeziehung für seine Partnerin transparent gemacht habe. Das habe sich für ihn wie eine Invasion in sein Privatleben („invasion of privacy“) angefühlt, sei aber nötig gewesen.

Ob Transparenz und Kontrollmöglichkeit in dieser weitgehenden Form wirklich nötig sind – dahinter möchte ich ein Fragezeichen setzen. Die Frage ist auch keineswegs so einfach zu beantworten, wie es im ersten Moment scheint. Schließlich enthüllt mein Smartphone nicht nur meine eigenen Geheimnisse, sondern auch Geheimnisse von vielen anderen Menschen. Kann ich einfach so bestimmen, dass jede im Vertrauen an mich gesendete Nachricht auch für meinen Partner einsehbar sein soll? Und wie steht es eigentlich um den dienstlichen Mail-Account, dessen Offenlegung durch den Arbeitsvertrag verboten ist? Die vollkommene Kontrolle, die sich der hintergangene Partner oft wünscht, lässt sich eben doch nicht so einfach umsetzen.

Trennung oder Reaktivierung

Zwei Grundprinzipien sind aber klar: Der Partner mit Außenbeziehung muss Transparenz anbieten, wenn neues Vertrauen wachsen soll. Und zwar meistens mehr Transparenz und über einen längeren Zeitraum, als es sich für ihn angenehm anfühlt. Der hintergangene Partner wiederum muss es nach und nach aushalten lernen, nicht alles zu wissen. Denn auf Dauer ist Kontrolle in einer Paarbeziehung kein guter Ersatz für Vertrauen.

Welche Transparenz im konkreten Fall der richtige Weg ist, kann nur jedes Paar für sich selbst entscheiden. Tanja zum Beispiel, die im Browser-Verlauf das Sexdating-Portal entdeckt hatte, verlangte von ihrem Partner, auf allen Geräten mit demselben Konto im Browser eingeloggt zu sein und die Synchronisierung zu aktivieren. Auf diese Weise wollte sie eine Zeit lang überprüfen können, ob er sich wieder im Portal einloggt. Nachdem ihr Partner an einem Tag den Browser-Verlauf von mehreren Stunden gelöscht hatte, trennte sie sich gleich zu Beginn der zweiten Beratungssitzung.

Anders war es bei Klaus. Die Verliebtheit seiner Frau gegenüber dem Nachhilfelehrer sah er als Anzeichen dafür, dass er selbst ihre gemeinsame Beziehung vernachlässigt hatte. Seine Frau und er belebten die Beziehung mit ganz neuem Engagement und lagen sich in einer Sitzung weinend in den Armen, froh darüber, sich endlich so richtig wiederzuhaben. Der Wunsch nach Kontrolle konnte schnell zurückstehen. Und Mariam, deren Mann ein Kind mit einer anderen Frau gezeugt hatte? Tja, das wäre noch eine lange Geschichte ...

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Abschied nehmen – Neues wagen

Redaktionsschluss: 15. Februar 2022

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de

Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.