

# Seitensprung und Fremdgehen des Mannes

## Aus der Reihe Sexualstörungen in der Praxis

Sexualberatung in der Praxis wird auch für den Hausarzt immer wichtiger. In seiner Praxis für Sexual- und Partnerschaftsberatung ist Volker van den Boom speziell in solchen Fragen tätig. Er beantwortet im in loser Folge Fragen zum Themenkreis Sexualität. Diesmal geht es um Fremdgehen und Seitensprung – speziell von Seiten des Mannes.

### Frage einer Hausärztin

Ich betreue als Hausärztin seit langen Jahren eine junge Familie, die vor drei Jahren einen Jungen mit Down-Syndrom bekommen hat. Im Gegensatz zu ihrem Mann, der mit der Situation nach Überwindung des anfänglichen Schocks relativ gut zurecht kam, reagierte die Ehefrau mit nervösen Spannungszuständen, die sich mit depressiven Verstimmungen abwechselten. Vor der Geburt war sie psychisch gänzlich unauffällig gewesen. Ich verordnete ihr zunächst ein Sedativum. Nach kurzer Zeit lehnte sie es ab, weitere Medikamente einzunehmen, da sie sich nicht mehr richtig in der Lage fühle, ihr Kind zu versorgen. Nunmehr legte ich ihr nahe, sich in therapeutische Behandlung zu begeben. Dies lehnte sie ebenfalls ab mit dem Kommentar: „Ich bin nicht verrückt, ich habe nur ein behindertes Kind, und diese Tatsache macht mir einfach zu schaffen.“ Vor ca. sechs Wochen ist nun in dieser Familie die absolute Krisis ausgebrochen, nachdem die junge Frau herausgefunden hatte, dass ihr Mann ein kurzes Verhältnis zu einer anderen Frau hatte. Seitdem tyrannisiert sie ihren Mann mit ständigen, heftigsten Wutanfällen. Sie lässt ihn nicht mehr zur Ruhe kommen, und verlangt von ihm zu erfahren, warum er das getan hat. Darauf findet er keine Antwort. Er wiederum sieht seine Arbeitsstelle gefährdet, da es ihm chronisch an Nachtschlaf mangelt. Beide erscheinen regelmäßig in meiner Sprechstunde und erwarten von mir Rat und Hilfe. Ich habe ihr geraten, der Angelegenheit keine so große Bedeutung beizumessen, da es in der Natur des Mannes liege, fremdzugehen. Dieses Argument blieb jedoch völlig wirkungslos. Welche Ratschläge könnte ich dieser Familie sonst noch erteilen? Beide wollen sich auf keinen Fall trennen, was schon in finanzieller Hinsicht schwierig würde; darüber hinaus wäre die Frau als Alleinerziehende mit diesem Kind restlos überfordert.

### Antwort

Obwohl Männer angeblich alle zwei Stunden eine Ausschüttung von Sexualhormonen haben, sind sie bei weitem nicht solche Triebwesen, wie es manchmal erscheinen mag. Die Tatsache, dass viele Männer „hinter jedem Rock herschauen“ und „immer nur an das Eine denken“ deutet – wie meine 14-jährige Erfahrung als Sexualberater immer wieder gezeigt hat – mehr darauf hin, dass für Männer Sexualität neben dem körperlichen Genuss noch aus anderen Gründen so wichtig ist.

### Stress

Am häufigsten treffe ich Männer, die nur ab und an neben ihrer Ehe Zeit mit einer anderen Frau verbringen. Bei ihnen fällt auf, dass es Männer sind, die in ihrem Leben beständig unter Anspannung stehen, immer aktiv sind und nie richtig zur Ruhe kommen können. Sie haben den Anspruch, allen Anforderungen des beruflichen und privaten Lebens nachkommen und sie in perfekter Weise erfüllen zu können. Rastlos hetzen sie durch den Alltag, wodurch sich die innere Spannung nur noch erhöht. Eine hohe innere Grundspannung bei gleichzeitig fehlender Entspannung muss über kurz oder lang zu einem Kurzschluss führen: Die innere Unzufriedenheit steigt und vergrößert dadurch den sehnlichen Wunsch nach einer deutlich erlebbaren Entspannung. Ähnlich wie bei der überspannten Saite einer Gitarre kommt es zu einem Seitensprung. Der Mann springt also – wenn er diese Anspannung nicht mehr aushalten kann oder aushalten will – aus dem gewohnten Leben heraus. Hier, im Außergewöhnlichen, Exklusiven, erfährt er plötzlich und intensiv eine Menge an Gefühlen, wie er sie vom Alltag her nicht mehr kennt.

Hier treffen zwei Menschen, zwei Körper aufeinander, die sich nicht kennen, die nicht aufeinander eingespielt sind. Frei von der Last des Alltags kann der Mann sich seinen aufwallenden Gefühlen und Gelüsten hingeben und sich von ihnen fortschwemmen lassen.

## **Unzufriedenheit**

Nicht plötzlich, und oft einmalig, wie beim Seitensprung, sondern langsam nahend und meist lang anhaltend führen manche Männer eine Parallel-Beziehung. Neben ihrer Ehe gehen sie fremd, d. h. sie „gehen“ neben ihrer Ehefrau auch noch mit einer anderen Frau. Hier fällt auf, dass diese Männer ihr Leben im Allgemeinen als sehr eintönig beschreiben. Vor allem ihre Ehen empfinden sie als langweilig, ereignislos und schon lange durch eine Distanz zwischen den Eheleuten gekennzeichnet.

Sie fühlen sich ihrer Ehefrau gegenüber unterlegen, erleben sich von ihr dominiert und eingeengt, sind aber nicht bereit, sich dagegen aufzulehnen. Lieber nehmen sie die Verhältnisse so hin, wie sie sind, und entwickeln im Stillen einen Groll gegen ihre Ehefrau. Über die Jahre wird das Bedürfnis nach einer Revanche immer größer: Einmal wieder derjenige zu sein, der etwas zu sagen hat, der eine Wichtigkeit für die Partnerin hat, der von ihr respektiert wird und zu dem sie gern einmal aufschaut. All dies bietet diesen Männern ihre „Parallelfrau“: meist ist sie kleiner, weiblicher, von geringerem Bildungsstand, liebevoller, und an ihm interessierter als die Ehefrau.

Was ihm in der Ehe an Lebendigkeit fehlt, kann er mit ihr leben. Und für die Männer steht hierbei noch nicht einmal der Sex im Vordergrund. Vielmehr wollen sie einfach mit dieser Frau „Schönes“ erleben: gemeinsam Essen gehen, Theaterbesuche, Urlaube, Abende zu Hause, usw. Hier können sie noch einmal das Gefühl von Liebe erleben: das am anderen interessierte Miteinander-Sein, die spürbare und gelebte Verbundenheit mit einem anderen Menschen.

## **Bestätigung als Mann**

Beide Formen – Seitensprung und Fremdgehen – werden gerne von Männern benutzt, die aus einem ungestillten Bedürfnis nach Bestätigung und Anerkennung immer wieder nach anderen Frauen greifen. Ein ganzer Kerl zu sein, das Bewusstsein davon, ein gestandener Mann zu sein, ist eine wichtige Erfahrung im Leben eines Mannes. Es ist die Grundlage für die eigene Identität: „Ich bin ein Mann!“ Erfährt ein Mann sich nicht als identisch mit seinem Bild von einem Mann, so beginnt er, unter dieser Diskrepanz zu leiden. Er sucht nach anderen Möglichkeiten, Befriedigungen für dieses Bedürfnis zu finden.

Erfährt ein Mann z. B. durch seine Frau keine oder nicht genügend Anerkennung als Mann, so holt er sich diese Anerkennung auf anderem Wege: über sexuelle Fantasien, Flirten und Anmache, Fremdgehen und Seitensprung. Oder macht z. B. ein Mann zu Hause die Erfahrung, dass er nichts zu sagen hat, dass seine Ehefrau ständig die Dominante ist und er sich fügen muss, so holt er sich Bestätigung z. B. in der Arbeit, im Verein oder eben bei einer anderen Frau.

## **Angst vor (Beziehungs-)Nähe**

Manche Erfahrungen – vor allem in Kindheit und Jugend – können zu bleibenden Barrieren führen, die der betroffene Mann zwischen sich und andere Menschen aufbaut, um gemachte schmerzliche Erfahrungen in Zukunft verhindern zu können. Wer erfahren hat „Wenn ich Nähe aufbaue, werde ich verletzt, missbraucht oder verstoßen“ wird persönlicher Nähe verständlicherweise lieber aus dem Wege gehen. In Partnerschaften bedeutet das: vom Mann zur Frau wird immer eine Distanz bleiben.

So wird der Mann nie wirkliche Nähe erfahren, nie richtig emotional satt werden können und von daher immer ein Bedürfnis nach „Mehr!“ haben. Andere Frauenbeziehungen, schnell wechselnd, können durch die intensive Stimulanz – zumindest zeitweise – darüber hinwegtäuschen, dass auch hier keine wahre Liebe stattfindet. Der Mann bleibt auch bei der Geliebten auf Distanz, weshalb diese so oft an ihren Liebhabern verzweifeln.

## **Folgerungen**

Die Gründe, für einen Mann fremdzugehen, sind also zahlreich und komplex. Nur selten geht es nur um Sex. Bei dem geschilderten Fall würde ich – bei aller Vorsicht – davon ausgehen, dass hier eine typische Mischform vorliegt. Dass die Ehefrau schon vor dem Fremdgehen unter Spannungszuständen und depressiven Verstimmungen litt, kann ein Hinweis darauf sein, dass es in der Beziehung der Beiden schon zu diesem Zeitpunkt kriselte. Möglich, dass sie sich schon da von ihrem Mann allein gelassen gefühlt hat, er also schon damals innerlich langsam auf Distanz ging. Unbewusst spüren die Frauen das, suchen die Ursache für ihr Befinden aber eher woanders (in diesem Fall bei der Belastung durch das kranke Kind). Die Ursache für die Distanzierung des Ehemannes von seiner Frau kann durchaus die Tatsache sein, dass das kranke Kind für die Eltern-Rolle beider Partner wie für die Partner-Rolle eine enorme Belastung ist. Möglich, dass er sich überlastet gefühlt hat und der Eindruck bei ihm entstand, als Mann und Partner in dieser Konstellation einfach zu kurz zu kommen.

Eine Verbindung aus Stress und dem Bedürfnis nach Bestätigung und Anerkennung auch als Partner-Mann wären demnach ursächlich für das Fremdgehen dieses Mannes. Im weiteren Umgang mit diesem Paar wäre es wichtig, ihnen die möglichen Hintergründe des Fremdgehens aufzuzeigen und – am besten im Einzelgespräch – mit dem Mann abzuklären, was ihn denn nun zu diesem Schritt bewegt hat. Hier sind solche Fragen wichtig wie „Stehen Sie unter einer inneren Anspannung und wieso?“, „Weshalb sind Sie auf Distanz zu Ihrer Ehefrau?“, „Was hat Sie zu dieser Distanz bewegt?“, „Bekommen Sie genug Anerkennung, Bestätigung in Ihrer Ehe?“.

Mittelfristig wäre es dann wichtig, gemeinsam mit dem Paar nach praktischen Möglichkeiten zu suchen, wie die innere Spannung bei beiden verringert werden kann (z.B. mehr Betreuungshilfe suchen, Freiräume für jeden einplanen). Beide müssen auch lernen, sich wieder näherzukommen, sich also verbal wieder mehr mitzuteilen und den anderen wieder mehr an den eigenen Gefühlen teilhaben zu lassen. Gleichzeitig kann der Mann beginnen, seine Bedürfnisse nach Anerkennung als Mann mehr in die Beziehung einzubringen – indem er sie in Form von konkreten Wünschen äußert. So erhält das Paar die Gelegenheit, wieder zueinander zu wachsen und miteinander zu einer gemeinsamen Einheit zu werden, die die Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern versucht.

### **Volker van den Boom, Aachen**

Dieser Text wurde erstmals in der Fachzeitschrift **Der Hausarzt** veröffentlicht.  
Mit freundlicher Genehmigung: [www.medkomm.de](http://www.medkomm.de)