

„Ich habe Angst,
dass er es wieder tut“





Wie kann neues Vertrauen nach dem Ehebruch wachsen? Corinna lebt mit der Angst, dass ihr Mann ihr etwas verheimlicht. Willy versucht ihr Sicherheit zu geben, indem er sich stark zeigt, doch er erreicht das Gegenteil. Der Therapeut Hans-Arved Willberg versucht, mit den beiden einen gemeinsamen Weg aus der Krise zu finden.

Eine Lady mit besten Manieren sitzt mir gegenüber, hoch sensibel, sehr reflektiert. Sie weint. Sie erzählt von ihrem Mann. Karriere macht ihm Spaß. Weniger als eine Spitzenposition langweilt ihn. Hoher Lebensstandard ist für ihn ein Muss. S-Klasse. Darunter fühlt er sich nicht wohl. Und er kann es auch. Obwohl: Die letzten Jahre war der Stress dann doch ein bisschen viel. Um an der Spitze zu bleiben, musste er immer wieder umziehen, und die Familie musste mit. Auch ins Ausland: Fünf Jahre Rom. Da passierte es. Als er mit seiner Sekretärin auf der Messe war. Beide im selben Hotel. Da wurde er eben schwach. Und führte von nun an ein Doppelleben. Bis Corinna zufällig Wind davon bekam. Sie war ihm ohne Widerstand überall hin gefolgt. Sie liebte ihn über alles. Sie war immer für ihn da, wie auch für die beiden Jungen. Eine fantastische Ehefrau und Mutter: Attraktiv, gepflegt, intelligent, einfühlsam, anpassungsfähig. Eine glückliche, harmonische Familie.

„Ich habe es ihm ja verziehen. Willy hat einfach zu viel Stress gehabt und er war zu viel weg. Er hat ein Problem, seine Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen. Dann geht er über seine Grenzen. Er versucht, alles mit dem Kopf zu regeln. Damals waren die Anforderungen von seiner Firmenleitung einfach zu hoch. Er kann sich sehr gut disziplinieren.“

„Zu gut vielleicht?“, frage ich.

„Ja.“ Sie lächelt. „Er war damals überfordert und dann, dann hat er eben irgendwie dieses Ventil gebraucht.“ Die Tränen laufen stärker. „Mein Problem ist nicht, dass ich ihm das nicht verzeihen kann. Mein Problem ist, dass ich Angst habe.“

„Angst wovor?“

„Dass er es wieder tut. Ich glaub' ihm, dass er es nicht will. Aber ich werde das Misstrauen nicht los.“

...

... Das Problem ist nicht nur ihre Angst. Willy hat auch noch ein Pornoproblem. Er kommt mit Corinna zum nächsten Gespräch.

„Es fällt mir sehr schwer, das einzuräumen“, bekennt er, „aber ich glaube, es ist eine Sucht.“ Eine Sucht, mit der er sehr gut leben kann. „Ich weiß nicht, was es ist. Ich habe es mir halt als Jugendlicher schon so angewöhnt. Früher mit Zeitschriften, später mit Videos. Es ist für mich einfach ein Ventil, vor allem, wenn ich unterwegs bin.“

„Ich kann es nicht nachvollziehen“, sagt sie. „Ich habe mir das ja auch schon mal angeschaut, aber es macht mich überhaupt nicht an. Aber das ist nicht mein Problem ...“

„Das Problem ist die Angst“, ergänze ich leise. Wieder fließen die Tränen. Das kommt an bei Willy. Wir schweigen. Er legt die Hand auf ihren Arm. Es ist deutlich zu spüren, wie die beiden sich lieben und achten. Es tut ihm weh, ihr wehzutun.

Corinna möchte darüber sprechen, ihn verstehen. Aber er schämt sich.

„Ich mache mir solche Vorwürfe, dass ich es noch nicht im Griff habe“, sagt er und vereinbart ein Gespräch mit mir allein.

Der Kopf- und Karrieremensch Willy erwartet guten Rat von mir, um sein Pornoproblem ein für allemal abzustellen. Denn Corinna leidet darunter. Er hat ihr schon viel zu viel zugemutet. Als die Affäre mit seiner Sekretärin ans Licht kam, war er zwar sehr erleichtert. Aber es war auch furchtbar schlimm. Er kann sehr gut verstehen, dass Corinna Angst hat, er könnte sie erneut betrügen. Wenn er sich lustvoll andere Frauen anschaut – wie weit ist es da zum nächsten Seitensprung? Er will ihr die Angst nehmen. Er wird ihr zeigen, wie er sich beherrschen kann! Er weiß bloß noch nicht, wie. Der Fachmann wird es ihm schon sagen.

Der Fachmann sagt es ihm nicht. Er sagt ihm, dass sein Problem nicht in einem Mangel an Stärke, Entschlossenheit und Disziplin liegt.

„Ihr Problem scheint mir eher darin zu bestehen, dass Sie es ablehnen, ein Mensch mit Schwächen zu sein. Bei allem Respekt für Ihre Entschlossenheit: Ich zweifle daran, dass Sie auf diesem Weg ihr Eheproblem lösen.“

„Ist es das denn? Ein Eheproblem? Liegt das Problem nicht ganz allein bei mir?“

„Ich nehme an, es ist ein Eheproblem.“

Es fällt Willy schwer, sich darauf einzulassen. Er sieht, dass es bedeuten würde, sich Corinnas Schmerz wirklich zu stellen und die eigene Schwäche mit ihr zu teilen. Das ist eine Veränderung, die er nicht im Programm hat.

Weitere Einzelgespräche mit beiden Partnern folgen. Auch Corinna braucht jetzt besondere Unterstützung. Denn der Gedanke, Willy könnte das Problem ohne sie angehen, ist schlimm für sie: „Dann ändert sich gar nichts. Am meisten ärgere ich mich, wenn er sagt: ‚Du musst mir halt vertrauen.‘ Er schließt mich von seinem Problem aus, obwohl es unmittelbar mit unserer Beziehung zusammenhängt. Er informiert mich womöglich nicht einmal. Und ich soll ihm vertrauen! Und mit meiner Angst und meinem Schmerz allein bleiben. Nein, da mache ich nicht mehr mit.“

Dann folgt das nächste Paargespräch. Ich fasse zusammen, was ich bisher wahrgenommen habe:

„Zum einen denke ich über das System nach, dass Sie miteinander gebildet haben. Ich denke, dass Sie beide in der Vergangenheit zu wenig auf Ihre unerfüllten Bedürfnisse geachtet haben, jeder auf seine Art.“

Willy hat seine Defizite durch Leistung, Erfolg und Status kompensiert und Gefühle wie Enttäuschung, Angst und Sehnsucht verdrängt. Corinna hat sich zu sehr angepasst. Sie hat ihr großes Verständnis und ihre Liebe zu oft durch den Verzicht auf ihre eigenen Wünsche und Ansprüche bezahlt. „Genau“, erwidert Corinna. „Und deswegen habe ich auch die Beratung aufgesucht. Ich habe probiert, irgendwie zurechtzukommen, aber ich habe auch gemerkt, dass es mir so nicht guttut. Ich glaube, dass ich Willy zu wenig Gegenüber war.“

„Genau“, sage ich und komme zu meinem zweiten Punkt: Willys Pornoproblem ist nicht seine Angelegenheit, die er für sich selbst lösen muss. „Es ist eine Herausforderung für Sie beide, denn es betrifft auch ganz unmittelbar Sie beide.“

„Wenn du es allein in den Griff kriegen möchtest, dann bin ich genauso ausgeschlossen, wie wenn du allein deine Videos anschaust“, bestätigt Corinna engagiert. „Das ist es überhaupt nicht, was ich will. Du versuchst wieder nur, selbst stark zu sein. Und wenn du es nicht schaffst, schämst du dich und versteckst dich vor mir. Du wirst mir nur deine Erfolge vorweisen und deine Misserfolge wirst du verheimlichen. Dadurch wird mein Misstrauen garantiert nicht überwunden.“

„Tja“, antwortet Willy zögernd, „ich merke, dass hier tatsächlich mein größtes Problem liegt: Zu meiner Schwäche zu stehen.“

„Und so lange Sie das nicht tun, werden Sie das Pornoproblem auch kaum meistern. Man kriegt ein psychisches Problem nur dann in den Griff, wenn man akzeptiert, dass man es hat“, füge ich hinzu.

„Mich selbst akzeptieren, wie ich bin, mit meinen Schwächen ...“, fasst Willy nachdenklich für sich zusammen.

„Genau. Sie haben ein Problem. Es ist keine Katastrophe, ein Problem zu haben. Alle Menschen haben Probleme. Es kommt nur darauf an, wie man damit umgeht. Ich glaube, Sie können günstiger damit umgehen als bisher. Definieren Sie Ihre sogenannte Pornosucht ab jetzt nicht mehr als Ihr Privatproblem, sondern als Ihr gemeinsames.“

Mit fragendem Blick schaue ich Corinna an. Sie nickt und sieht erleichtert aus. Ich habe sie also richtig verstanden.

„Transparenz‘ heißt das Zauberwort“, sage ich nach einer kurzen Denkpause. „Viel mit Corinna darüber reden?“, fragt Willy.

„Nichts verheimlichen.“

„Ich mag es zwar nicht, wenn du diese Videos anschaust“, ergänzt Corinna, „aber wirklich schlimm ist es für mich, wenn du es vor mir versteckst. Wie vorgestern, als ich ins Zimmer gekommen bin und du schnell die Datei im Laptop weggeklickt hast. Ich fand es toll von dir, dass du mich dann nicht angelogen hast. Aber dann kam gleich wieder die Angst.“

„Dass ich ein Doppelleben führen könnte.“

„Ja, dann sind einfach auf einmal wieder die Fantasien da und die Erinnerungen.“ Wieder kommen ihr Tränen.

„Das fällt mir am schwersten“, seufzt Willy. „Ich wär‘ so gern der Held.“

Sie lachen.

„Das bist du auch so“, sagt Corinna, schaut ihm sehr liebevoll in die Augen und streichelt ihm die Wange.

W eitere Paar- und Einzelgespräche folgen. Corinna wird mutiger, ihre Wünsche und Ansprüche anzumelden. Für Willy ist das nicht immer einfach. Mit einer angepassten Corinna war das Leben bequemer. Aber er merkt auch, wie gut das der Partnerschaft tut. Es gefällt ihm, jetzt viel konkreter zu erkennen, was sie möchte und was nicht. Denn er macht ihr gerne eine Freude. Und sie freut sich, wenn er sich Zeit nimmt und ihr erzählt, wie es ihm geht. Vor allem auch, wenn er ehrlich über seine Schwächen spricht. Dass er Angst hat vor der übervollen neuen Woche. Dass er ziemlich gekränkt war, als der Kunde neulich diese blöde Bemerkung machte. Dass er sich unterwegs wieder einen Video geholt und sich selbst befriedigt hat.

„Wie denken Sie jetzt über Ihr Pornoproblem“, frage ich, als sie nach einigen Wochen wieder zum Paargespräch kommen.

„Erinnern Sie sich, dass Sie in einer unserer Sitzungen mal von der ‚sogenannten Pornosucht‘ sprachen?“ fragt Willy zurück. „Wir beide haben an dem Abend noch darüber gesprochen. Wir kamen zu dem Schluss, dass wir nichts davon haben, wenn wir ‚Sucht‘ dazu sagen. Sicher ist es eine starke Gewohnheit. Aber das ändert nichts an der Tatsache, dass ich mich jedes Mal wieder freiwillig neu dafür entscheide. Ich selbst habe die Verantwortung dafür. Ich weiß, dass es für Corinna nach wie vor unangenehm ist, wenn ich mir wieder so einen Video angeschaut habe. Aber ich bin ihr sehr dankbar, dass sie es nicht dramatisiert. Und für mich ist erst mal das Wichtigste, dass ich die Verantwortung dafür auch wirklich übernehme. Ich kann jetzt dazu stehen. Ich muss es ihr nicht mehr verheimlichen.“

„Er hat sich sehr positiv verändert“, fährt Corinna fort. Sie sieht glücklich aus. „Er ist viel entspannter, lockerer. Wir haben wieder viel Spaß miteinander.“

„Und wir reden sehr viel miteinander“, ergänzt Willy.

Das Vertrauen ist wieder gewachsen. Das Miteinander ist sogar schöner als zuvor. Auch den Sex genießen beide sehr. Willy hat seine Pornogewohnheit noch nicht aufgegeben. Corinnas Angst ist immer noch im Raum. Aber die Angst regiert nicht mehr. Sie haben wieder zueinander gefunden. Und sie sind auf einem guten Weg.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor. Außerdem ist er in der Ausbildung von Seelsorgern tätig (www.life-consult.org).



Die Serie „Auf der Couch – Paare in Beratung“

Wie läuft eine Paar-Beratung ab? Mit welchen Problemen kämpfen Eheleute? Wie kann man sie angehen? In der family-Serie „Auf der Couch – Paare in Beratung“ geben Paarberater und Psychotherapeuten Einblick in ihre Arbeit und geben echte Sitzungen wieder, in denen bei ihren Klienten etwas aufgebrochen ist. Die Fälle sind anonymisiert.

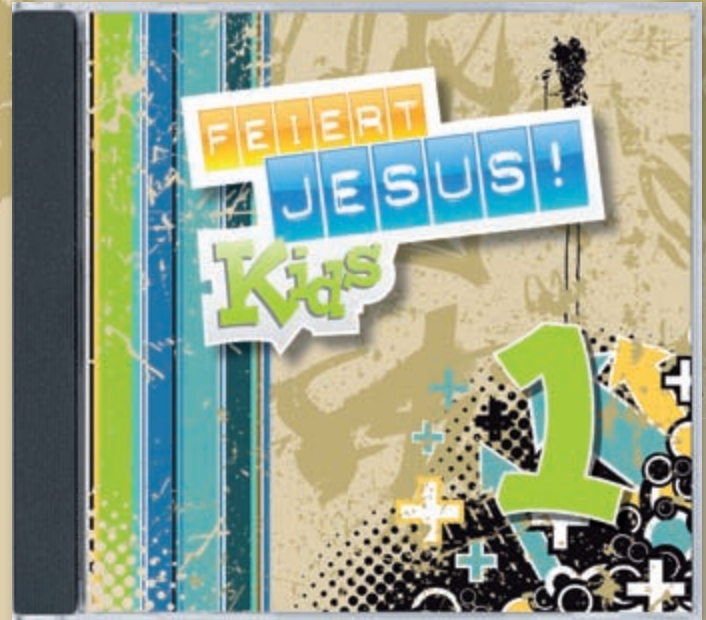
Feiert Jesus! for Kids Kinderlieder im Lobpreisstil

Daniel Jakobi

Feiert Jesus! Kids 1

„Feiert Jesus! Kids 1“ ist die erste CD einer neuen jährlichen Reihe, die speziell auf den Geschmack von Kindern (im Alter von 7 bis 12 Jahren) zugeschnitten ist. Produziert von Daniel Jakobi präsentiert die CD beliebte christliche Kinderlieder im modernen Lobpreisstil.

Der 70-köpfige „Feiert Jesus! Kids“-Chor trägt, neben professionellen Solisten wie Ann-Marie Falk und Volker Schmidt-Bäumler, zur hohen musikalischen Qualität der Aufnahmen bei.



Daniel Jakobi
Feiert Jesus! Kids 1
CD
Nr. 097.157, €D 12,95*
€A 13,30*/sFr 21,95*
*unverbindliche Preisempfehlung



Feiert Jesus! Kids 1 Liederheft
Geheftet, 14,8 x 21 cm, 44 S.
Nr. 395.275, €D 4,95
€A 5,10/sFr 8,40*
*unverbindliche Preisempfehlung

08.-10. März 2011

FEIERT
JESUS!
Kids

Festival
Schwäbisch Gmünd

Bestellen Sie bei Ihrem Buchhändler oder bei
www.scm-shop.de
Telefon: 07031 7414-177
CH: bestellen@scm-shop.ch | A: bestellen@scm-shop.at

SCM Hänsler
www.scm-haensler.de