

Leben



EISHOCKEY-GAME

Heimspiel für SCB-Fans

Das freut die SCB-Fans unter den Videogamern: In die neuste Ausgabe der NHL-Reihe wurde auch die Berner Postfinance-Arena integriert. **SEITE 32**

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

31

«Männer stellen sich äusserst dumm an»

SEITENSPRÜNGE Männer planen ihre Karriere haarklein – und riskieren sie dann wegen eines Seitensprungs. Weshalb nur? Die Berner Psychologin Catherine Herriger hat Erklärungen: Mitschuldig sind die Eltern und die Frauen.

Frau Herriger, in jüngster Zeit sind etliche Prominente beim Seitenspringen arg gestraucht: Dominique Strauss-Kahn ebenso wie etwa Silvio Berlusconi oder Arnold Schwarzenegger... Catherine Herriger: Die Enthüllungen erstaunten mich nicht. Sie passen ins typisch männliche Verhaltensmuster: Viele Männer – und vorab die erfolgreichen – sind Narzissten, also sehr selbstverliebt und egoistisch. Sie beanspruchen grosse Freiheiten. Und sie erwarten, dass sie ungeschoren davonkommen, selbst wenn sie die Freiheiten missbrauchen. Sie versuchen in Ihrem neuen Buch, zu erklären, weshalb Männer unbedacht fremdgehen. Weshalb machen Männer so viele Seitensprünge?

Männer gehen nicht öfters fremd als Frauen. Im Gegensatz zu den Frauen stellen sie es aber oft äusserst dumm an. Das gilt auch für hochintelligente Männer. Offenbar überlegen sich Männer kaum, wie sich ein Seitensprung auf ihre Beziehung, ihre Familie oder ihre Karriere auswirken kann. Das hat aber weniger mit Intelligenz zu tun als mit der Erziehung. Schon seit Kindheit sind es Männer gewohnt: Fliegen sie auf, gibt es sicher mildernde Umstände. Lassen die betrogenen Frauen mildernde Umstände gelten?

Erstaunlich oft. Viele Männer erklären ihren Seitensprung mit Sätzen wie: «Es war ja nur Sex.» Oder sie rechtfertigen ihn mit ihrem grossen sexuellen Verlangen. Für viele der betroffenen Frauen bricht zwar eine Welt zusammen. Trotzdem entschuldigen sie ihren Partner. Sie reden sich ein, dass der Alkohol schuld gewesen sei oder dass die andere Frau den Mann verführt habe. Doch wenn ein Mann erfährt, dass seine Frau fremdgeht, ist dies für ihn eine Katastrophe. Entschuldigungen lässt er nicht gelten. Sie sagen, dass Männer mit Seitensprüngen gedankenlos ihre Beziehungen aufs Spiel setzen. Handeln Männer in anderen Bereichen ähnlich unüberlegt – etwa im Geschäftsleben?

Männer wissen, dass es im Geschäftsleben knallharte Spielregeln gibt, und sie halten sich daran. Jene, die Karriere machen wollen, planen diese haargenau. Geht es ums Geschäft, ist für sie nichts verschieb- und verhandelbar. Anders im privaten Bereich: Die Männer machen sich wenig Gedanken dazu. Und wenn, dann halten sie alles für verhandelbar. Männer sind es gewohnt, dass eine Frau das Privatleben managt – sei es nun die Mutter oder die Lebenspartnerin. Es ist erstaunlich: Als Jungeselle ist der Mann sehr selbstständig. Doch kaum lebt er mit einer Frau zusammen, gibt er die Selbstständigkeit ab: Nun ist es die Frau, die sich um den Haushalt, um den emotionalen und den sozialen Bereich kümmert.



Silvio Berlusconi: Wegen seiner Eskapaden ist seine Ehe am Ende, und die politische Karriere steht am Scheideweg.

Bilder Keystone



Carl Gustav: Bleibt ein König, der ins Bordell geht, moralische Instanz?



Arnold Schwarzenegger: Er betrog die Ehefrau unter dem gemeinsamen Dach. Weshalb hat er sich nicht früher überlegt, ob das gut gehen kann?



Dominique Strauss-Kahn: Statt Karrierehöhepunkt folgte ein tiefer Fall.

Das kann man aber nicht alleine dem Mann zum Vorwurf machen. Die Frau übernimmt auch vieles von sich aus...

Grund für das Verhalten der Frau wie auch des Mannes sind die Rollenbilder. Und diese werden in der Kindheit geprägt. In den ersten rund zehn Jahren haben die meisten Kinder fast nur weibliche Bezugspersonen. Der Knabe etwa merkt rasch, dass der Vater den privaten und emotionalen Bereich kaum mitträgt. Zudem werden Mädchen und Knaben ungleich erzogen: Mädchen werden dazu angehalten Rücksicht zu nehmen und sich um andere Menschen zu kümmern. Knaben hingegen werden – insbesondere von den Müttern – stärker verhätschelt, und ihr Ego wird regelrecht aufgepeitscht. Stellen Knaben etwas an, sind die Eltern mit ihnen nachsichtiger, als sie es mit Mädchen sind. Obwohl insbesondere die Mädchen in der Pubertät gegen diese Rollenbilder rebellieren, gehen sie bald dazu über, selbst Männer zu

benutzen. So emanzipiert wir Frauen heute sein mögen – tief in uns drin sind wir alle Mütter. Was hat dies mit den Seitensprüngen des Mannes zu tun? Wenn der Mann seine Partnerin so weit domestiziert hat, dass sie ihn zu bemuttern beginnt, verliert er peu à peu das sexuelle Interesse an ihr. Dann lässt er sich eher auf Eskapaden ein. Und da er seit je Nachsicht gewohnt ist, zerbricht er sich auch kaum den Kopf über die möglichen Konsequenzen.

Wie verhindert ein Paar, dass es in diese Stereotype abrutscht? Mit harter Beziehungsarbeit. Es ist wichtig, dass man den partnerschaftlichen Spannungsbogen halten kann und sich gegenseitig immer neu erobert. Sonst lebt man statt als Liebespaar bald als «Vater» und «Mutter» zusammen. Das ist eine besonders grosse Herausforderung, wenn man Kinder hat, also tatsächlich eine Vater- und Mutterrolle zu übernehmen hat. Es hilft, wenn man die Beziehung plant – fast wie eine Karriere. Wer tritt schon eine lebenslange Arbeitsstelle an, bei der jede Woche während sieben Tagen und Nächten Präsenz verlangt wird, ohne ein Anrecht auf Ferien zu haben? Genau das erwarten wir von einer Beziehung. Wir vergessen dabei allzu oft, dass wir Individuen sind und Freiräume brauchen. Ist die Betörungsphase vorbei, in der wir zu fast jedem Zugeständnis bereit sind, müssen diese Freiräume ausgehandelt werden. Können auch sexuelle Freiheiten ausgehandelt werden? Grundsätzlich schon – aber nur, wenn beide dies wollen. In den Beratungen in meiner Praxis habe ich die Erfahrung gemacht,

das sexuelle Freiheiten in den wenigsten Fällen von beiden getragen werden. Oft sagt er, das Paar lebe in einer offenen Beziehung – doch sie möchte diese Freiheit eigentlich gar nicht.

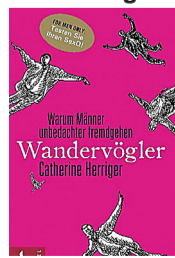
Egal, ob man durchs Fernsehprogramm zappt, im Web surft oder in Magazinen blättert: Unweigerlich wird man mit Erotik und Sex konfrontiert. Spornen diese hohen Erwartungen die Männer zu Seitensprüngen an?

Die Erwartungen im Bereich der Sexualität sind ganz klar überzogen. Ich möchte nicht in der Haut eines Mannes stecken, der sich an medialen Vorbildern misst. Er muss sich fragen: Wie bringe ich die Partnerin ins Bett? Habe ich eine Erektion? Bringt sie die Partnerin zum Orgasmus? Kann ich meinen Höhepunkt so lange verzögern? Kann ich dann gleich noch einmal? Kurz: Männer sind mutig, wenn sie es versuchen! Bei der Recherche fürs Buch habe ich mit einer Prostituierten gesprochen. Sie hat gesagt: Ja, Männer haben gerne Sex. Sie mögen sich dabei aber nicht gross anstrengen. Stattdessen möchten sie es lieber kuschelig haben. Das entspricht wohl eher der Realität als das, was wir im Fernsehen sehen. Was raten Sie, wenn ein Flirt zu einem Seitensprung ausgeführt ist? Soll man ihn beichten? Ich rate davon ab, einen einmaligen Ausrutscher zu beichten. Das dient nur der Beruhigung des eigenen Gewissens, zerstört aber sehr viel Vertrauen. Ich befürworte die Vorher-Verhandlung. Also Gespräche über die sexuellen Wünsche. Spricht man heute weniger gehemmt über Sex? Nein, wir sprechen zwar mehr über Sex als früher. Aber wir haben grosse Schwierigkeiten, über uns, unsere Bedürfnisse und Schwächen zu sprechen. Männer tun sich besonders schwer damit – weil sie das nie gelernt haben. Die Erziehung und Sozialisierung wird zur Erklärung von allem Möglichen herbeigezogen. Nun soll sie auch noch schuld daran sein, dass Männer unbedarft fremdgehen. Haben wir als erwachsene Menschen denn keine Handlungsalternativen? Der Psychiater Leopold Szondi sprach von Zwangs- und Wahlchicksalen: Wir alle sind stark von der Kindheit geprägt. Nun können wir in dieser Prägung verharren. Oder aber: Wir führen uns vor Augen, wie wir aufgewachsen sind und was uns dermassen geprägt hat. Und dann nehmen wir das Ruder selbst in die Hand. Das ist möglich! Irgendwann müssen wir aufhören, der Erziehung und der Kindheit die Schuld für alles zu geben, was im Leben schiefläuft. Wir können das Zwangsschicksal in ein Wahlschicksal drehen.

Interview: Mathias Born

NEUE BÜCHER ZUM THEMA (UN)TREUE

Wandervögel Die Berner Psychologin und Autorin Catherine Herriger geht im Buch der Frage nach, warum selbst hochintelligente Männer mit unbedachten Seitensprüngen leichtfertig ihre Ehen, Familien und Karrieren aufs Spiel setzen (siehe auch Hauptartikel, Catherine Herriger, Kösel, Fr. 25.90).



Treue ist auch keine Lösung Was sind gute Lösungsstrategien für das Dilemma aus Treuwunsch und Untreue- Sehnsucht? Anhand ihrer These «Liebe braucht keine Treue» zeigen die Autoren Modelle, die sich an der Liebe orientieren statt an romantischen Klischees (Lisa Fischbach + Holger Lendt, Pendo, Fr. 25.90).



Seitensprünge 2 Statt sich über männliche Untreue den Kopf zu zerbrechen, hat Mia Ming 33 Männer direkt zum Thema befragt. Die Berichte zeigen: Viele Männer suchen gezielt nach einem Seitensprung, und manche können einfach nicht Nein sagen (Mia Ming, Schwarzkopf & Schwarzkopf, Fr. 14.90).



Catherine Herriger arbeitet als Psychologin und Kommunikationsberaterin in Bern. Sie hat das neue Buch «Wandervögel» verfasst.