



Wenn der berausende Zustand der Verliebtheit nachlässt, wirkt sich das nicht selten auf die Sexualität aus. Thomas Krüger rät, mit Humor und neuen Ideen an die Sache heranzugehen. „Und mit Sexualpflege - also Sex einfach machen, ohne zu warten, dass der Rausch zurückkommt. Dann kann es sein, dass die Lust währenddessen zurückkehrt.“  
MOTTOFOTO: JÖRG LANGE/DPA-ZENTRALBILD

# „Der Seitensprung kann offenbaren, was in der Beziehung nicht funktioniert“

**So liebt Dresden:** In unserer neuen Serie reden wir mit Dresdnern über die Liebe. Diesmal verrät Paartherapeut Thomas Krüger, warum Menschen fremdgehen und ob eine Beziehung nach einer Affäre noch zu retten ist.

Von Laura Catoni

Jeder kennt den Rausch der Verliebtheit am Anfang einer Beziehung. Man vermisst sich, man will sich, man liebt sich. Und doch ist es häufig so, dass die Routine mit den Jahren die anfängliche Leidenschaft begräbt. Kommt Unzufriedenheit hinzu, steigt die Gefahr des Seitensprungs. Warum das so ist, was wir dagegen tun können und ob die Monogamie vielleicht nur eine Utopie ist, beantwortet der Dresdner Paartherapeut Thomas Krüger im DNN-Interview.

**Laut einer Online-Umfrage der Partnervermittlung Parship ist jeder dritte Deutsche mindestens einmal fremdgegangen. Ist die monogame Beziehung ein Auslaufmodell, Herr Krüger?** Das denke ich nicht. Es wird auch weiterhin Menschen geben, die dieses Modell bevorzugen. Menschen, denen das Gefühl einer emotionalen Heimat sehr wichtig ist und die dafür ihre Autonomie und Individualität, vor allem in sexueller Hinsicht, ein Stück weit zurückstellen. Aber andere, offenere Beziehungskonzepte werden eine größere Bedeutung bekommen. Was das Fremdgehen angeht, hat sich in den monogamen Beziehungen die Wahrnehmung verändert. Die Menschen sehen es weniger dramatisch als früher. Es passiert so häufig, dass man – provokant – sagen könnte, es gehört zur Monogamie dazu.

**Warum gehen Partner überhaupt fremd?**

Weil wir Menschen verführbar sind, heute deutlich leichter als früher. In der Vergangenheit war das monogame Lebensmodell zum Teil überlebenswichtig für beide Partner. Heute ist das nicht mehr so. Uns ist klar, dass wir auch ohne den Partner leben könnten. Zudem suggeriert das Internet, dass es ganz viele Möglichkeiten gibt. Früher musste man eine Person noch auf der Straße ansprechen, heute eröffnet ein Wisch in einer Datingapp eine neue Gelegenheit. Was aber auch eine Rolle spielt, ist die Qualität der Beziehung, aus der ich gerade komme. Wenn ich dort emotionale und körperliche Nähe finde, eine gute Intimität habe, ist die Wahrscheinlichkeit des Fremdgehens vielleicht geringer. Aber ich würde nicht sagen, dass es in solchen Fällen nicht auch zum Fremdgehen kommen kann. Weil die Angebote zur Verführbarkeit einfach so einladend, vielfältig und niedrigschwellig sind.

**Bedeutet ein Seitensprung oder eine Affäre immer, dass die Beziehung am Ende ist?**

Nein, im Gegenteil. Ich denke, dass es auch eine neue Chance für eine Beziehung sein kann. Fremdgehen bedeutet vor allem, dass man in der Fremde etwas sucht, was man in der Beziehung nicht mehr findet. Das

kann vieles sein: Lebendigkeit, Freude, Abenteuer. Der Seitensprung kann offenbaren, was in der Beziehung nicht funktioniert. Im besten Fall kann das Paar dann darüber sprechen, warum es so weit gekommen ist. Ich habe viele erlebt, die das gut hinbekommen. Weil sie bereit sind, das Geschehene aufzuarbeiten, anstatt es unter den Teppich zu kehren.



Thomas Krüger Paar- und Sexualtherapeut.

FOTO: PR

**Häufig ist es so, dass das Sexleben nach ein paar Jahren Beziehung einschläft. Obwohl die Partner sich noch gut verstehen. Wie kommt das?**

Es gibt da diesen romantischen Irrtum, dass eine Beziehung für immer so bleibt wie am Anfang. Dabei kommt der Zustand zu Beginn einer Partnerschaft einem Rausch gleich. Man verschlingt sich gegenseitig und fühlt sich verstanden wie nie zuvor. Das ist ein hormoneller Ausnahmezustand. Da sind Botenstoffe wie zum Beispiel Dopamin in so einer hohen Konzentration unterwegs, dass man eigentlich von einer Fehlfunktion des Körpers sprechen könnte. Nach ungefähr eineinhalb Jahren normalisiert sich das und zunehmend hält eine Routine Einzug. Wenn das Paar versteht, dass dies normal ist, dann kann es sich damit auseinandersetzen. Wenn ein Partner diese Veränderung allerdings nicht akzeptieren will, wird es kompliziert.

**Hat es auch vielleicht auch etwas Positives, wenn dieser berausende Zustand nachlässt?**

Die Paare in meiner Praxis berichten häufig, dass dann eine gewisse Entspannung eintritt, auch dahingehend dem Partner sexuell nicht mehr so viel bieten zu müssen wie am Anfang. Die Verliebtheitsphase kann auch als sehr fordernd empfunden werden. Ist diese Phase vorbei, kann eine tiefere Innigkeit und Vertrautheit entstehen. Aus dieser entspannteren Verfassung heraus können sich die Paare dann gemeinsam fragen, was sie mit ihrem Sexleben anfangen wollen.

**Klappt das immer so gut?**

Natürlich nicht immer. Wenn ein Paar das Gefühl hat, dass das Sexleben eingeschlafen ist, gibt es häufig ein Ungleichgewicht. Dem einen, der fordert und mehr will, steht meist einer gegenüber, der sich zurückzieht. Weil er sich möglicherweise nicht mehr so gesehen fühlt wie zu Anfang der Beziehung. Im schlimmsten Fall gerät das Paar dann in eine Art Problem-Trance, bei dem das Problem der Sexualität von beiden Seiten immer wieder ausgegraben wird, aber keiner sich verändert. Vorwürfe sind dann auch nicht sonderlich hilfreich.

**Was raten Sie stattdessen?**

Mit Humor und neuen Ideen an die Sache heranzugehen. Und mit Sexualpflege - also Sex einfach machen, ohne zu warten, dass der Rausch zurückkommt. Dann kann es sein, dass die Lust währenddes-

sen zurückkehrt. Das ist häufig der Fall. Hilfreich ist, wenn Paare wissen, dass dieses Gefühl am Anfang etwas Besonderes ist und dass danach etwas Neues kommt, was auch eine Chance sein kann.

**Zur Paartherapie zu gehen ist für viele noch ein Tabu. Oder tut sich da etwas?**

Ich habe das Gefühl, dass diese Therapieform gesellschaftlich akzeptierter ist als früher, dass die Menschen die Nützlichkeit immer mehr erkennen. Dennoch ist vielen Paaren nicht bewusst, wie gut es wäre, sich therapeutisch begleiten zu lassen, beispielsweise bei einschneidenden Lebensereignissen wie der Geburt eines Kindes. Ich erlebe häufig, dass Paare danach in eine Krise geraten, weil sich die Rahmenbedingungen plötzlich verändert, die Rollen verschoben haben. Ich würde mir wünschen, dass es bessere Angebote gäbe, um Paare präventiv – also vorbeugend – zu begleiten. Leider kommen die Menschen zumeist zu uns, wenn sie vor einem scheinbar unlösbarem Problem stehen. Das Menschen sich dann für eine Therapie entscheiden, davor habe ich allen Respekt.

**Thomas Krüger** arbeitet als Einzel-, Paar- und Familientherapeut und verfolgt das Konzept der systemischen Therapie, bei der der Fokus auf den sozialen Beziehungen des Menschen liegt. Seit Frühjahr 2019 steht Krüger Paaren bei Beziehungskrisen in seiner **Neustädter Praxis** zur Seite.