

Obwohl mehr als 90% aller Menschen viel von Treue halten, gehört die Schattenliebe zum Beziehungsalltag. Allein in Österreich ist eine Viertel Millionen Menschen in eine langfristige Schattenliebe verstrickt...

### **Schattenliebe – Nie mehr Zweite/r sein!**

Jedes Buch hat seine Geschichte. Auch dieses. Die Geschichte dieses Buches ist einfach: Sie und er und er. Er und sie und sie

Als Psychologen und Psychotherapeuten haben wir mit diesen Paar-Konstellationen täglich zu tun. Eine Frau liebt zwei Männer. Ein Mann liebt zwei Frauen. Oder jeder Teil eines Paares hat eine geheime Beziehung.

Das Thema „Schattenliebe“ beschäftigt den Psychoanalytiker Dr. Walter Hoffmann und mich schon seit vielen Jahren. Nahezu jeder Praxistag zeigte und zeigt uns, dass eine Schattenliebe der Himmel auf Erden und die Hölle sein, ein Leben blockieren, aber auch Ehen stabilisieren kann. Vor drei Jahren war uns klar: Darüber müssen wir ein Buch schreiben.

Wir gestalteten und betrachteten unter dem Aspekt der Schattenliebe Seminare und internationale Untersuchungen und führten dutzende tiefenpsychologische Interviews. Auch die LeserInnen meiner KRONE-Beratungskolumne ermutigte ich, mir anonym die Geschichte ihrer Schattenliebe anzuvertrauen. Das Echo und das Bedürfnis, über ein Tabu-Thema zu sprechen, waren überwältigend. Schließlich befragten wir mit einer standardisierten Befragung 946 Österreicher und Österreicherinnen zwischen 20 und 60: Wie lange dauert eine Schattenliebe? Wann macht sich die Sehnsucht nach dem faszinierenden Dritten bemerkbar? Wer gewinnt in diesem Kampf um Liebe, Sex, Nähe und Sicherheit? Die Ehefrau? Die Geliebte? Und: Gibt es „typische“ Persönlichkeiten, die zu einer

Schattenliebe neigen? Wie viele Menschen sind wirklich in ein Liebes-Dreieck verstrickt?

### **Fast jeder Mensch erlebt einmal eine kürzere oder längere Schattenliebe**

In diesem Augenblick haben in Österreich 3-4% der Frauen und Männer zwischen 20 und 60 langfristige Dreiecksbeziehungen verstrickt. Bei unseren deutschen Nachbarn sind mehr als 1,5 Millionen Frauen die Geliebte eines verheirateten Mannes – diese Zahl deckt sich in der Relation in etwa mit unseren Daten.

Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mindestens einmal Teil einer Schattenbeziehung, und sei es nur für ein paar Tage oder Wochen. Die meisten Dreiecksbeziehungen haben allerdings kein langes Leben – innerhalb der ersten sechs bis acht Monate zerbrechen sie. Aber je länger die Schattenbeziehung dauert, umso mehr „stabilisiert“ sie sich und wird womöglich zum Dauerzustand. Vorgesehen ist das nicht.

Ein geheimes Liebes-Dreieck beginnt für die Beteiligten meist harmlos. Das klassische Muster: „Sie“ ist ungebunden, „er“ verheiratet. Beide sind sich einig: Wir wollen niemandem wehtun, nur den Augenblick genießen, nichts Langfristiges. Doch was wie ein Fest beginnt, entwickelt sich oft zum Drama.

### **Zwei Drittel der Schattenlieben enden damit, dass die/der das Spiel Betrogene verliert**

Bei längeren Dreiecksbeziehungen stellten wir für die Schattenfrau einen typischen Verlaufszyklus fest: Am Anfang steht eine stürmische Leidenschaft. Dann ergibt sich ein Rückzug, den Cornelia (42) so beschreibt: „Wir hatten keine gemeinsamen Freunde. Wir mussten uns verstecken. Essen gehen konnten wir nur in Vorstadtlokalen. Kino und Theater gab es für uns überhaupt nicht.“ Dem Rückzug folgt die Isolation: „Ich bin nur noch zuhause gesessen und habe gewartet ob er Zeit hat.“ Durch die Isolation von einer regulierenden Außenwelt und Freunden wird der verheiratete Geliebte idealisiert. Andere, positive soziale Erfahrungen gibt es für die Schattenfrau nicht mehr. Das Ende der Talfahrt einer langjähri-

gen Schattenfrau ist ein gefährlicher Persönlichkeitsabbau- totale Abhängigkeit, Selbstwertzweifel und Depressionen.

### **Schattenfrauen sind häufiger als Schattenmänner**

Unter den Menschen, die im Schatten lieben und leben, gibt es erwartungsgemäß weitaus mehr Frauen als Männer. Frauen sind oft abhängiger, ängstlicher und daher schmerzbereiter. Der „Dauergelebte“, der jahrelang alleine zuhause sitzt und auf den Anruf der verheirateten Geliebten wartet, ist ein Einzelfall. Männer wollen siegen, das „Alpha-Tier“ sein. Typisch ist Albins (26) Kommentar: „Knapp ein Monat hab ich das heimliche Getue mitgemacht. Dann dachte ich, du musst zeigen, wo der Herr im Haus ist. Das hat mir Mumm und Energie gegeben, raus zu gehen aus dieser destruktiven Beziehung.“

Fast die Hälfte der fest gebundenen Frauen, die eine Schattenliebe haben, erleben das gemeinsame Geheimnis der heimlichen Liebe als Möglichkeit, ihre Autonomie zu stärken. („Ich habe nichts zu sagen, aber ich bin frei genug für eine Schattenliebe“). Gar nicht so selten kommt es vor, dass es in einer Dreiecksbeziehung nicht so sehr um Liebe, sondern um einen Machtkampf geht: „Wer ist stärker – sie oder ich?“ Auch das Ausmaß der konstitutionellen Triebstärke und das Nachlassen des sexuellen Begehrens gegenüber dem festen Partner sind wesentliche Indikatoren für eine Schattenliebe.

### **Die glückliche Geliebte ist eine Ausnahme**

Die meisten Schattenlieben gibt es zwischen dem 5. und 10. Beziehungsjahr. Frauen sind bis zum magischen vierzigsten Geburtstag deutlich mehr zu einer Dreiecksbeziehung bereit – vielleicht, weil solange die unbewusste Möglichkeit besteht, mit einem anderen (genetisch vermutlich besseren) Partner ein Kind zu zeugen. Jenseits dieser Schallmauer kippt das Verhältnis zugunsten der Männer. Das „goldene Zeitalter“ der Untreue beginnt beim Mann zu jenem Zeitpunkt, bei dem es bei der Frau langsam zu einem Ende kommt.

Bis auf die wenigen Ausnahmen der „glücklichen Geliebten“ sehnen sich die meisten Schattenfrauen nach einem gemeinsamen Alltag, justament nach dem Zustand also, der eine Schattenliebe eigentlich begünstigt. Immerhin 66,4% der längerfristigen Dreiecks-

Konstellationen enden mit einer Scheidung. In zwei Drittel der Fälle ist also die/der betrogene Partner die/der VerliererIn. Bei denjenigen, bei denen gar keine Hoffnung mehr auf eine gemeinsame Zukunft besteht und sich der Zauber der Schattenliebe durch Gewohnheit und Alltag verbrauchte, wird der Wunsch, aus einem unbefriedigenden Schattenleben herauszutreten, immer drängender. Das gilt natürlich auch für jene Ehefrauen, die im Schatten einer Dreiecksbeziehung des Partners leben und keinen äußeren (zum Beispiel materiell oder gesellschaftlich) oder inneren (zum Beispiel Realisieren eigener Lebensziele) Vorteil mehr davon haben.

Die Bereitschaft, von einer Illusion, einer Liebe oder einfach nur von Gewohntem Abschied zu nehmen, um nicht daran zugrunde zu gehen, kostet Zeit, Kraft und Seelenpein. Einige „Do's“ und „Don'ts“ können helfen, dass das Herz nicht verhindert, was der Verstand sowieso schon längst sagt.

### **Raus aus dem Schatten - das sollten Sie tun**

- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein (Kurse, Bücher, Gruppen an Volkshochschulen, Therapie)
- Aktion vor Diskussion (Reden ist gut, Handeln bringt Sie weiter)
- Erschließen Sie sich Trost- und Energiequellen (Freundschaften, Gemeinde, Glaube, Vereine, Klubs)
- Betreiben Sie Sorgen-Management nach dem Grundsatz: Was ist unveränderbar, was ist beeinflussbar, wie geh ich damit um?
- Fragen Sie sich: Was will ich? Und was kann ich? Die Differenz überwinden Sie mit einem Plan der kleinen Schritte.

### **Das sollten Sie nicht tun**

- Flüchten Sie nicht in die Scheinwelt Hoffnung machender Tagträume
- Halten Sie an einer aussichtslosen Schattenbeziehung nicht fest, nur weil die bisherigen seelischen oder materiellen Investitionen hoch waren

- Schauen Sie nicht selbstabwertend in die Vergangenheit („Ich habe soviel falsch gemacht“) Damit blockieren Sie Energie!
- Machen Sie sich nicht aus Angst vor Veränderungen zum Pechvogel, der seinem Schicksal nicht entrinnen kann
- Vermeiden Sie Abwärtsvergleiche („Im Vergleich zu X geht es mir gut“) Aufwärtsvergleiche wirken leistungssteigernd.