

Nichts ist so prickelnd wie der Seitensprung im Kopf

Kaum ein Paar wünscht sich die freie Liebe oder lebt sie gar. Doch die Sehnsucht nach dem Kribbeln im Bauch lässt viele phantasievoll auf der Grenze zum Seitensprung balancieren.

Von **Andrea Schafroth**

«Ich bin einfach verliebt ins Verliebtsein», sagt Anna*. Ihr Liebesleben ist halb so wild: Die 45-jährige Zürcher Lehrerin ist seit 20 Jahren verheiratet und Mutter dreier halbwüchsiger Kinder. Bereits im Kindergarten suchte sie sich einen Liebsten fürs Leben, spielte Hochzeit auf dem Heuhaufen und blieb ihm jahrelang treu. Aber eben nicht ganz. «Schon damals schwärmte ich daneben immer wieder für andere Jungen, die etwas verkörperten, das ich in der jeweiligen Lebensphase suchte.» Da war der Typ aus dem Sportklub, der im Gegensatz zu Anna so gradlinig ehrgeizig war. Später der Beau aus dem Theaterkurs: «Er sah aus wie Gregory Peck, während ich mich damals als hässliches Entlein fühlte.»

Als Anna ihren Mann kennen lernte, war sie ein Jahr lang hin und weg. Bis ein paar Tage nach der Hochzeit an einer Party dieser Typ, den sie von früher kannte, sie von hinten am Ärmel zupfte. Sie tanzte einen Abend lang mit ihm zu Rolling Stones und schwebte dabei im siebten Himmel. «Ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich wirklich gedacht hatte, dass ich nie mehr links und rechts schauen würde.»

20 potenzielle Liebhaber

Inzwischen weiss Anna, dass die Sehnsucht nach dem Kribbeln im Bauch zu ihrem Wesen gehört. Rund 20 potenzielle Liebhaber hat sie bis heute gehabt. Ausgelebt hat sie die Seitensprünge nicht, mal kams bis zur zärtlichen Berührung, mal zu einem innigen Kuss. Umso wilder ist jeweils ihr Herzklopfen. «Ich suche keinen Sex, sondern dieses aufregende Gefühl, wenn wieder ein Verehrer-Mail kommt. Oder die Vorfreude auf ein Treffen: Man überlegt sich zum Beispiel hin und her, was man anziehen, wie man sich schminken könnte.»

Anna hat es lustig mit ihrem Ehemann, der Austausch ist lebendig, der Sex gut. Doch dieses Prickeln, das einem Hühnerhaut bereitet, ist in der fortgeschrittenen Liebe schwer zu inszenieren – auch wenn die vielen Beziehungsstrategen uns weismachen wollen, wir müssten nur genügend Abendessen bei Kerzenlicht einplanen.

Und gerade wer in einer gestandenen Beziehung lebt, möchte dann und wann seine Attraktivität auf dem Liebesmarkt bestätigt bekommen. «Nur weil ich im Rahmen einer Zweierbeziehung lebe, heisst das nicht, dass ich blind bin für alles ausserhalb dieses Rahmens», sagt Marc*, ein Westschweizer Fotograf. Er ist Mitte fünfzig, seit bald 30 Jahren verheiratet, Vater er-



ILLUSTRATION BRIGITTA GARCIA LÓPEZ

wachsener Kinder – aber nach wie vor «auf der Suche nach Rückmeldungen zu meiner Attraktivität». Auch in einer Partnerschaft gebe es eine Privatsphäre, die jeder Partner selbst nähren müsse, findet Marc. «Wenn du den introvertierten Zweierschlitten als Rahmen setzt, schliesst du andere, neue Erfahrungen aus. Und erhöht damit wohl eher das Scheidungsrisiko.»

Die erste Begegnung mit einer Frau ist bei Marc real, danach läuft viel per SMS: «Die Qualität des Rückflusses befähigt die Fantasie ungemein». Der Reiz solcher Spielereien sei, dass man nicht immer im Griff habe, wohin sie führen. Mal flaut der Flirt rasch wieder ab, mal entsteht mehr daraus. Und manchmal ist die Fantasie auch eine rein fiktive: Vier Jahre lang konnte Marc einfach nicht anders, als immer wieder die Börsennachrichten einer Radiostation zu hören – die Sprecherin hatte eine unerhört erotische Stimme.

«In der Fantasie ist man sein eigener Regisseur und kann jede Szene selbst gestalten. Das ist in höchstem Masse befriedigend», sagt der Zürcher Psychoanalytiker Wolfgang Roell. Doch sollte nicht die Alarmglocke läuten, wenn jemand diese Befriedigung ausserhalb der eigenen Beziehung sucht? «Aus analytischer Sicht ist es positiv, wenn jemand einen guten Draht zu seinen Fantasien hat, und solange jemand gut verankert ist in seiner Beziehung, ist das unproblematisch», meint der Psychoanalytiker. Schwieriger sei, wenn solche Fan-

tasien zur permanenten Ersatzbefriedigung würden für alle ungeliebten Wünsche in der Beziehung, sprich eine Leere kompensierten.

Für die Psychotherapeutin und Beziehungsspezialistin Verena Kast sind Fremdphantasien eine Form, die eigene Identität auszuweiten, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln. «Die Projektion hat ja meist grössere Bedeutung als der reale Akt, was beweist, dass es vor allem um einen selbst geht.» Wer sich Fantasien ganz verbiete, laufe Gefahr zu stagnieren. «Solche Menschen spüren oft instinktiv, dass etwas fehlt in der Beziehung, fürchten sich aber davor, es sich einzugestehen.»

Gerade mit zunehmendem Alter sehnen sich viele nach einem Gefühl der Lebendigkeit. Es geht nicht darum, eine neue Beziehung oder Sexspiel zu finden, sondern darum, Emotionen zu erleben. Das gilt auch für Männer, nur reden sie nicht darüber. Unter Freunden wird zwar abgecheckt, wie die aktuelle Beziehung läuft und ob sich allenfalls etwas anbietet, aber das dauert meist nur drei Sätze lang, allenfalls noch garniert mit einem derben Spruch. Frauen dagegen kosten das Spiel genüsslich aus: Freundinnen erzählen sich beim Nachtessen von ihrer neusten «Affäre», zeigen sich das letzte Verehrer-SMS und malen sich das nächste Treffen aus.

Natürlich sind die Kopf-Liebeleien eine Gratwanderung und münden mitunter in einen ausgewachsenen Seitensprung. Meist aber sind die Abenteuer unspektakulär – was nicht heisst, dass sie den Betroffenen nicht Schlaf und Appetit rauben können. Man sieht den alten Freund in neuem Glanz, geniesst die kleinen Avancen des

charmanten Kollegen oder unterhält eine SMS-Affäre mit einer Bekannten.

Wohl eher Ausnahmen sind Erlebnisse, die so filmreif und unverforn sind wie das von Vera*: Die Grafikerin Anfang 40 fand sich vor ein paar Wochen auf dem Rückflug von einer Geschäftsreise schmuse mit ihrem wildfremden Sitznachbarn wieder: «Es war ein Nachtflug, wir redeten nicht viel miteinander, und irgendwann mummelte ich mich in die Decken ein, um zu schlafen. Plötzlich spürte ich etwas Sanftes an meinem Arm, ich begriff erst gar nicht, was es war, aber es war angenehm, und bald fing ich an mitzumachen.» Auf beide warteten bei der Ankunft in Kloten ihre langjährigen Partner.

Das lange Vorspiel per SMS

Doch auch Veras aussereheliche Techtelmechtel enden meist nicht im Bett: «Klar ist da das Verlangen, jemandem näher zu kommen, aber der grösste Reiz ist das Hinausschieben des nächsten Treffens, das Vorspiel per SMS oder E-Mail.» Die Versuchung nicht oder nur teilweise auszuleben, macht sie umso erotischer. Und die neuen Medien bringen die Fantasie zum Blühen. Allerdings: So rasch ein Schwarm in der virtuellen Welt zum Vertrauen wird, so leicht ist er wieder ein Fremder, wenn man ihm gegenübertritt.

Inwieweit Fantasien ausgelebt werden, ist unterschiedlich. Manche bauen bewusst Barrieren ein, treffen zum Beispiel ihre zehn Frauenbekanntschaften konsequent nur zum Mittagessen. Andere zögern riskante Treffen möglichst lange hinaus oder ziehen sich zurück, wenn Annä-

herungsversuche handfest werden. Während die einen sich vor «Gefühlsverschiebungen» fürchten, balancieren andere recht locker auf der Grenze zum Seitensprung. Aber spürbar ist sie immer, diese Grenze: «Eine Geschichte müsste schon literarische Dimensionen annehmen, um meine Ehe zu gefährden», sagt Marc. Die darin implizierte Unmöglichkeit machen Fremdphantasien überhaupt erst möglich und intensivieren ihren Erlebnisgehalt. Welcher Single würde so ausdauernd auf der Gratwanderung zwischen Vorstellung und Realität balancieren?

Die Sehnsucht nach dem Kribbeln ist auch eine nach der Leichtigkeit des Seins. Darum wünscht man sich das Geplänkel intensiv, aber unkompliziert. Was meist nicht ganz funktioniert. Auch in unausgelebten Liebschaften gibt es Ungleichgewichte, macht sich die eine rar, schickt der andere drei SMS hintereinander. Und da ist die stete Hin-und-her-Gerissenheit zwischen der Sehnsucht, etwas auszuleben, und der Angst davor. Auch das schlechte Gewissen lässt sich meist nicht ausblenden. Schliesslich vermeiden die meisten, ihre Seitensprungfantasien dem Partner auf die Nase zu binden. «Aus psychologischer Sicht geht es dabei zwar um Suche nach einem neuen Aspekt der eigenen Persönlichkeit, aber der Partner sieht darin die Botschaft: Du bist nicht zufrieden mit mir.» So die Psychotherapeutin Verena Kast. Das stimme sogar, nur sei es eigentlich gar nicht schlimm: «In einer lebendigen Beziehung, die sich weiterentwickeln soll, kann man nie ganz zufrieden sein.»

* Alle Namen geändert.

ZU FUSS: DIESE WOCHE VOM KANTON THURGAU IN DEN KANTON ZÜRICH

Optimismus à la Unterstammheim

Von **Thomas Widmer**

Die Kartause Ittingen enttäuscht mich. Auf dem Gelände ist, bis Ostern, eine Umgestaltung im Gang, Baumaterial und Baumaschinen beeinträchtigen die Würde des Ortes. An sich wäre das eine Bilderbuchanlage: An einen Waldrand sich schmiegend, ballen sich auf einem Höhenzug über der Thur Gebäude aller Art, Kirche und Mönchszellen, aber auch Kuhställe, Gärtnerei- und Kelterräume. Eine ganzheitliche Sache: Beten und Bauern in einem.

Freilich, die Kartäuser, die das Kloster 1461 den Augustinern abkauften, sind nicht mehr da. Ein weltlicher Hotel-Restaurant-Seminarzentrum-Museum-Pflegeheim-Gutsbetrieb-Laden-Mix ist an die Stelle der einstigen Ordensherrlichkeit getreten.

Der Bus hat uns vier Wanderfreunde vom Bahnhof Frauenfeld hinaufgeführt in zehn Minuten. Mit dabei ist zudem Emil-der-Hund. Er

könnte die Hauptperson des Tages sein, indem unser Ziel das Stammertal ist. In Oberstammheim nämlich wurde Emil im Sommer 2003 geboren. Dies ist also, theoretisch, eine Wanderung zu Emils Wurzeln. Doch Freund Hürzis Jack-Russell-Terrier tollt dann sorglos durch die Thurgauer Felder, als sei diese Geh-Unternehmung banal.

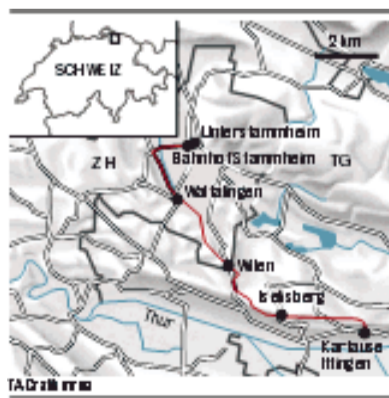
Nicht einmal eine Stunde nach der Kartause entdecken wir im Weinweilerchen Iselisberg die Wirtschaft Zur Aussicht. Wir machen Pause, bestellen Kaffee respektive Cola. Stefan ordert dazu, weil Metzgete ist, eine Blutwurst. Mich schaudert, denn ich hasse Blutwürste; die Haut ist schlammgrün, der gestockte Inhalt ergiesst sich in den Teller wie, wie, wie – ich mag es gar nicht ergründen. Stefan allerdings, ein Blutwurst-Connoisseur und -Liebhaber, ist begeistert. Zum Mitnehmen kaufen wir



BILD THOMAS WIDMER
Hund Emil, Weg nach Iselisberg.

selbst gebrannten Schnaps vom Bauer Wiesmann, der draussen auf dem Gang feilgeboten wird. Ich entscheide mich für einmal Birne und einmal Quitte. Die schmuckten Flaschen sind optimale Mitbringsel für Einladungen.

Alles ist schön an diesem Tag des sich andeutenden Frühlings: die Rebhänge, die Bauernhöfe, die Aussicht hinab zur schnurgerade ihre Bahn ziehenden Thur und hi-



nüber zum Alpstein; aber auch die noch halb vereisten Biotop und endlich der Minisee kurz vor Wilen bei Neunforn, das übrigens laut Hürzi «Nüfere» ausgesprochen wird. Dem klammen Boden zum Trotz packen am See ein paar Leute gerade ihre Grillwaren aus und machen sich ans Anfeuern. Wir aber betreten den Nordostzipfel des Kantons Zürich und halten hinüber nach Waltalingen.

Dessen Ortskern überliefert in der Gedrängtheit seiner Häuser eine Ahnung vom mittelalterlichen Leben. Oben auf Schloss Schwandegg dichtete einst Salomon Gessner an seinen Idyllen. Doch das ist Vergangenheit, wie das Gemäuer auch keine Ritter mehr beherbergt, sondern ein gediegenes Restaurant.

Durch ein weites Ried – die Haselzötteli sind der Alptraum des Allergikers – halten wir auf den Bahnhof Stammheim zu. Es würde wohl nichts bringen, Emils Geburtsstätte aufzusuchen, ist uns klar, Emil lebt nun einmal ganz in der Gegenwart und würde der Visite nicht viel abgewinnen. Am Bahnhof ist somit eigentlich Endstation. Doch wir beschliessen einen Abstecher ins Dorf Unterstammheim. Wieder waltet, wie in Waltalingen, eine putzige Riegelbauten-Ästhetik, dass man denkt: Hierhin müsste man die japanischen Touristen einmal führen!

Beim Schlusstrunk im «Adler» reden wir belustigt über das, was wir nebenan vor der Bäckerei-Konditorei Ammann auf einem Schild gelesen haben – und in der Zeitung hat es auch gestanden. Nämlich: Ammann tauscht UBS-Aktien gegen Backwarengutscheine von 15 Franken.

Der Wirtschaftsjournalist unter uns weiss den Tageskurs der UBS-Aktie: deutlich unter 11 Franken. Im Weinland leben offensichtlich Leute, die an die Zukunft der Schweizer Finanzbranche glauben. Es ist eine Optimistengegend.

Internet: Fotos zur Kolumne und die Swisstopo-Wanderkarte auf www.zufuss.tagesanzeiger.ch

Gehzeit: dreieinhalb Stunden, minime Höhendifferenzen. Einkehr: Restaurant Zur Aussicht in Iselisberg (Di/Mi geschlossen).

TA-Redaktor Thomas Widmer stellt jeden Donnerstag eine Wanderung vor. Seine Wanderbücher gibt es im Echtzeit-Verlag.