



Den Partner fest im Griff zu haben, kann in manchen Situationen schön sein. Ansonsten empfehlen Experten, die Zügel locker zu lassen. Jeder sollte sein eigenes Leben leben dürfen.

Der Spion im eigenen Bett

EIFERSUCHT Wenn das Smartphone des Partners zum Schnüffeln verführt, kann das tief liegende psychologische Ursachen haben. Was zu tun ist und ab wann Neugier zur Straftat wird.

VON KATHARINA LORENZ

Hand aufs Herz: Stöbern Sie manchmal heimlich in den Handy-Nachrichten Ihres Partners? In einer repräsentativen Studie des Online-Dating-Portals ElitePartner bekennt sich jeder Fünfte zur unerlaubten Smartphone-Lektüre. Stecken hinter der Schnüffelei eventuell seelische Probleme? Wie weit geht so eine Partnerspionage und welche rechtlichen Folgen sind für den „Täter“ zu erwarten?

„Neugier ist die Tochter der Eifersucht“, sagte einst Molière. Paartherapeut Steffen Roschka aus Halle weiß Genaueres: „Handyspionage tritt vor allem als Symptom tiefer persönlicher Konflikte auf“, erklärt er und präzisiert: „Zeigt sich die kindliche Bindung zu den Eltern durch Vertrauensbrüche geprägt, können ähnliche Situationen noch Jahre später die damit verbundenen Gefühle wiederbeleben.“ In Beziehungen passiere das meistens nach dem Hoch der ersten Verliebtheitsphase. Wenn sich der eine plötzlich von seiner verletzlichen Seite zeigt, die Erwartungen nicht mehr wie bisher erfüllt und sein Interesse nachzulassen scheint, könne dies den anderen stark verunsichern und sogar Ängste auslösen, sagt Paartherapeut Roschka. Das Misstrauensempfinden der Kindheit werde auf die bestehende Partnerschaft projiziert. „Das Vertrauen zu sich reicht dann nicht aus, um dem Partner jene Seiten zuzugestehen, die in dem Betroffenen selbst unangenehme Gefühle auslösen“, sagt der Paartherapeut. „Man braucht quasi die Erfüllung der eigenen Erwartungen durch den Partner, um sich selbst bestätigen zu können.“

Das Ausspionieren des Partners stellt laut Roschka einen Versuch dar, zu überprüfen, ob man sich auf die bisherigen Annahmen über den anderen verlassen kann. Je stärker also das Vertrauensverhältnis in der Kindheit belastet wurde, desto ausgeprägter zeigt sich später eine Neigung zum Bespitzeln.

Unterstützung für krankhaft eifersüchtige Menschen

Hilfe bekommen Betroffene bei Psychologen, Psychotherapeuten und Heilpraktikern für Psychotherapie.

» Ansprechpartner listet die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen-Anhalt unter www.kvsa.de und die Plattform vom Verein Pro Psychotherapie www.therapie.de

Sich in Selbsthilfegruppen auszutauschen, kann Betroffenen ebenfalls helfen. In Sachsen-Anhalt gibt es allerdings noch keine solche Gruppe. Interessierte können aber

über die Paritätischen Selbsthilfegruppen des Wohlfahrtsverbands eine Anfrage zur Gründung einer solchen stellen.

In Sachsen-Anhalt gibt es 14 Kontaktstellen der Paritätischen Selbsthilfegruppe. Anonym wird etwa bei der Suche nach anderen Betroffenen geholfen, es können Räume gestellt werden, und die Selbsthilfegruppe wird bekannt gemacht. QUI

» Kontakt über www.selbsthilfe-kontaktstellen-lsa.de

Wird es als einzige Strategie wahrgenommen, um das kindlich erworbene Misstrauen und die daraus erwachsenen Selbstzweifel auszugleichen, könne dies schließlich zur Sucht führen, so der Therapeut. „Die Vermeidung des Erlebens schmerzlicher Gefühle verhindert dann das Erlernen alternativer konstruktiver Strategien.“

Überwachung per App

Doch wie weit gehen die Betroffenen? In Roschkas Praxis reichte das Schnüffel-Spektrum bisher



„Handyspionage tritt vor allem als Symptom tiefer persönlicher Konflikte auf.“

Steffen Roschka
Paar- und Traumatherapeut
FOTO: ROSCHKA

von der scheinheiligen Plauderei bis zur Anwendung einer Überwachungs-App im Haushalt, um die volle Kontrolle zu erlangen. Sogenannte Monitoring- oder Tracking-Apps für Smartphones, Tablets und PCs können die digitale Privatsphäre komplett offenlegen. Ursprünglich zum Schutz von Kindern oder zur Produktivitätssicherung von Angestellten entwickelt, ist ihre Nutzung mit dem Einverständnis der Ausspionierten legal.

Mit den richtigen PIN-Codes und Passwörtern, wie sie unter Partnern häufig ausgetauscht werden, lassen sich die Anwendungen jedoch einfach missbrauchen. Einmal auf dem Zielgerät installiert, bieten sie nach Herstellerangaben Zugriff auf sämtliche dort gespeicherten Informationen, darunter Standortdaten, Anruflisten, Fotos, Videos, E-Mails, SMS und Chatverläufe gängiger Social-Apps, ja sogar Live-Aufnahmen von Kamera und Mikrofon sind möglich. Über die iCloud sind Apple-Nutzer übrigens auch ohne Installation und damit besonders leicht zu „durchschauen“.

Das Fraunhofer-Institut für Sichere Informationstechnologie wies bereits im Sommer vergangenen Jahres auf die gravierenden Sicherheitslücken entsprechender Software hin. Dabei wurden ausschließlich legale Apps untersucht, die Google zufolge bereits



Im Handy des Partners zu schnüffeln, stellt die Beziehung auf eine Probe.

zum damaligen Zeitpunkt millionenfach genutzt wurden.

Geldstrafe und Haft drohen

Abgesehen vom unzureichenden Schutz höchst sensibler Daten, hat das unerlaubte Installieren von Spionagesoftware auch rechtliche Folgen. „Das Abfangen von Daten kann laut Paragraph 202b des Strafgesetzbuches mit einer Geldbuße oder Freiheitsstrafe von bis zu zwei Jahren geahndet werden“, erklärt Thomas D. Braeter von der Kanzlei „Wolfer & Braeter“ in Halle. „Liest man verschlüsselte E-Mails über den Account des Partners, drohen mit dem Ausspähen von Daten nach Paragraph 202a ebenfalls eine Geldstrafe oder bis zu drei Jahre Haft.“

Paradox: Unter die Verletzung des Briefgeheimnisses fielen hingegen ausschließlich analoge Schriftstücke. „Die meisten Ermittlungsverfahren dazu laufen jedoch im Bereich der Wirtschaftskriminalität.“ Die Zahl der verfolgten Delikte aus dem privaten Bereich könne deshalb nicht verlässlich bestimmt werden und dürfe auch eher gering ausfallen, schätzt der Rechtsanwalt. Während die Partner-Spyware gegebenenfalls auf den Geräten nachgewiesen werden kann, würde in den meisten anderen Fällen ohnehin Aussage gegen Aussage stehen und letztlich der Richter entscheiden, ob er Täter oder Opfer Gläubigen schenkt.

Moralisch verwerflich sei die Schnüffelei jedoch allemal: „Selbst wenn sich der etwaige Verdacht auf Betrug im Nachhinein bestätigt, rechtfertigt das nichts. Vor Gericht würde der Angeklagte vielleicht Verständnis, aber keinen Freispruch ernten.“

Beziehung im Härtestest

Zu erfahren, dass man ausspioniert wurde, kann wehtun und wütend machen. Besteht ein konkreter Verdacht, sollte man zunächst seine Geräte unter die Lupe nehmen, die Sicherheitseinstellungen checken, die Liste aller installierten Apps kontrollieren und regelmäßige Passwort-Änderungen vornehmen. Im Zweifelsfall können wichtige persönliche Daten extern gesichert und das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt werden.

In einer Partnerschaft entlarvt sich der Spion aber oft von ganz allein: „Ein Blick in das vertraute Gesicht des Gegenübers reicht meistens aus, um unbewusst zu spüren, dass etwas nicht stimmt“, erklärt Paartherapeut Steffen Roschka. „Ungewohnte Nachfragen, plötzliche emotionale Kühle oder ausweichende Reaktionen können den Eindruck noch untermauern.“ Obwohl es im Vergleich kein strafbewährtes Delikt darstellt, kann schon das bloße Lesen von Nachrichten im Telefon des Partners die Beziehung auf eine gewaltige Probe stellen. Doch der Paartherapeut macht Mut: „Natürlich ist es ein Wagnis, dem anderen die Schnüffelei zu gestehen. Aber je weiter man sich im ehrlichen wechselseitigen Austausch aufeinander zubewegt, desto eher besteht die Möglichkeit, sich über die alten schmerzlichen Misstrauenserfahrungen in der Kindheit hinwegzusetzen, einander besser zu verstehen und sogar mehr Vertrauen aufzubauen“, so Roschka.

So kann sich die gemeinsame Überwindung einer Vertrauenskrise als Entwicklungschance für beide Partner erweisen, mit- und aneinander zu wachsen. Denn - und auch das wusste bereits Molière: „Wenn die Liebe recht stark ist, kann nichts sie aufhalten.“

FREMDDGEHEN

Wie eine Affäre die Liebe beleben kann

Psychologin: Viel Zeit und Geduld ist nötig.

VON JESSICA QUICK

Zu erfahren, dass der Partner einen betrügt oder betrogen hat, ist eine schreckliche Erkenntnis. Viele Menschen reagieren mit unbeschreiblicher Wut und Hass auf so eine Nachricht. Allerdings, so meint Diplompsychologin Susanne Westphal, könne ein Vertrauensbruch auch eine Chance sein, die Beziehung wieder lebendig werden zu lassen. „Wenn im Alltag zu viel unausgesprochen bleibt, statt geklärt zu werden, passiert mitunter etwas, was zur Lösung zwingt“, sagt die Leiterin der Profamilia-Beratungsstelle in Halle.

Das setzt allerdings voraus, dass der Partner Nähe leben kann und der Vertrauensbruch nicht aus Beziehungsunfähigkeit entstanden ist. „Mit Geduld und der Bereitschaft zu verstehen, was unter dem Ereignis als Paarproblem versteckt ist, kann eine Beziehung wieder auf Kurs kommen“, so Westphal. Mitunter braucht es dafür Hilfe von außen - etwa in Form einer Therapie. Definitiv aber braucht es Zeit.

Klare Verhältnisse schaffen

Wie sollten sich Partner nach einem Vertrauensbruch verhalten? Susanne Westphal nennt verschiedene Punkte. Zuerst müsse derjenige, der dem anderen weh getan hat, einsehen, dass er den Partner mit seinem Handeln sehr verletzt hat. Und genau das müsse er auch so aussprechen, so die Diplompsychologin. In Gesprächen lassen sich eventuell Gründe dafür ermitteln. In jedem Fall sollten nach einem Vertrauensbruch klare Verhältnisse geschaffen werden. Was auch immer dazu geführt hat, sollte für den betrogenen Partner sichtbar abgestellt werden. Denn es sei sehr wahrscheinlich, dass der Partner in den ersten Tagen und Wochen Handlungen stärker zu kontrollieren versucht, so die Psychologin. „Keine Geheimnisse, die die Partnerschaft belasten, lautet die Devise. Nur so kann neues Vertrauen entstehen“, sagt Westphal.

Das Heilen der Verletzung kostet viel Zeit. Dafür müssen beide Partner bereit sein und aktiv zeigen, wie wichtig ihnen die Beziehung ist. Das könne etwa ein gemeinsamer Urlaub sein, erklärt die Psychologin. Aus dem Alltags-trott auszubrechen, sei in so einer Phase wichtig. In einer anderen Umgebung und mit dem Partner an seiner Seite falle es mitunter leichter, das Problem mit einer gewissen Distanz zu betrachten.

Gefühl von Sicherheit stärken

Ganz wichtig ist auch Zuneigung und Nähe. Denn bei dem Betrogenen machen sich Selbstzweifel breit: Werde ich noch geliebt? Bin ich anziehend genug? „Der Partner sollte aufrichtig um die Beziehung kämpfen und erklären, warum ihm diese so wertvoll ist“, sagt Westphal. Ideen für das künftige Fortbestehen der Partnerschaft und Vorschläge für eine harmonisches Zusammenleben können helfen, dem Partner ein neues Gefühl von Sicherheit zu geben.



Ein Vertrauensbruch kann auch ein Neuanfang sein. FOTOS (3): DPA