

Seitensprung beichten und Beziehung retten



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Warum wagen Sie eigentlich den Seitensprung?.....	7
Die Definition eines Seitensprungs.....	11
Verantwortung in der Beziehung.....	13
Vertuschen oder beichten?.....	14
Wie verhält man sich nach einem Seitensprung?.....	16
Wie sage ich es meinem Kinde?.....	19
Schlusswort.....	33

Vorwort

Angeblich soll laut einer Studie jeder dritte Deutsche fremdgehen, der in einer festen Beziehung lebt. Und das ist sicher nur die Spitze des Eisberges. Denn wer gibt es schon offen zu? Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher liegen.

Und kann wirklich nur die Untreue Ihr Glück bedrohen? Da gibt es doch sicher noch andere Faktoren.

Männer machen es angeblich öfter als Frauen. Doch auch diese haben es mitunter faustdick hinter den Ohren. Schon aus der Bibel wissen wir über die Entstehungsgeschichte der Menschheit, dass zu Beginn Eva nach dem verbotenen Apfel (das Synonym für Verführung) griff und dafür zusammen mit ihrem Adam fortan aus dem Paradies vertrieben wurde, weil sie eben den Verlockungen nicht widerstehen konnte. Sie und nicht er ist damit sprichwörtlich das Sinnbild für Verführungs-Empfänglichkeit.

Und eine Studie der Universität Göttingen will gar herausgefunden haben, dass 55 Prozent der befragten Frauen schon mal fremdgegangen sind und nur 49 Prozent der Männer. Es mag ein Zufallstreffer sein und nicht repräsentativ, aber immerhin.

Hand aufs Herz: Wer will es aber Frauen schon verdenken, wenn sie nicht beim Anblick der halbnackten, muskulösen, eingeölten und knackig-jungen Stippeln kreischen und einen Geldschein nach dem anderen in deren knappe Slips stopfen? Männer brauchen solche Verführungskünste nicht. Manche laufen gar jedem Rock hinterher und heften sich eine Trophäe nach der anderen an den fast immer offenen Hosenstall. Nicht umsonst sagt man, Männer seien schwanzgesteuert und dächten halt zu oft nur mit ihrem Geschlechtsteil so wie der

Schwanz manchmal mit dem Hund wedelt. Was man also bei Männern als relativ normal wahrnimmt, gilt für Frauen eher als unnormale und darf allenfalls heimlich stattfinden. Insofern gelten sexgierige – und auch betrunkene – Frauen in der Öffentlichkeit als abstoßend und unansehnlich – „das gehört sich einfach nicht – oder doch!?“.

Unsere Gesellschaft und Kultur ist auf Monogamie programmiert. Andere Völker propagieren und leben sogar die Ehe mit gleich mehreren Frauen. Wer in unseren Breitengraden eine offene Beziehung mit wechselnden Partnern pflegt, wird doch gleich schief angesehen. Aber gerade jüngere Menschen im Probier-Stadium haben Probleme mit der Treue – Fresh Meat ist hier das Motto, das besonders extrem in gleichgeschlechtlichen Beziehungen vorkommt.

Noch eine Betrachtungsweise erscheint wichtig: Frauen vergeben schneller als Männer. Frauen kriegt man nach einem Seitensprung schneller wieder rum. Für guten Sex vergessen sie schnell die Schmach und Kränkung. Es ist manchmal unglaublich, was sich Frauen da selbst antun und alles gefallen lassen. Frauen lügen, um die Beziehung zu retten, selbst wenn sie ein blaues Auge davon getragen haben. Leider stehen dabei auch oft völlig sekundäre Betrachtungsweisen wie das eigene Überleben (ohne Job und Einkünfte) sowie die Sorgen um die Kinder im Vordergrund. Ja Männer spielen da ihre Machtposition gerne aus. Nicht selten ist es für das weibliche Geschlecht eine Existenzfrage. Und beim Thema Macht sind Menschen doch besonders empfänglich – wer übt nicht gerne Macht über andere aus bis hin zur Vergewaltigung in der Ehe?

So weit wollen wir es aber erst gar nicht kommen lassen, denn Sie haben sich ja diesen Ratgeber zugelegt, um Ihre Beziehung zu retten. Ja, es ist schon passiert. Sie haben zugegriffen und einen Seitensprung gewagt – sei es aus Abenteuerlust, Frust oder Abwechslung im grauen

Sex-Alltag. Jetzt aber wollen Sie reinen Tisch machen und Ihre Liebe retten. Dabei hilft Ihnen dieses eBook mit zahlreichen Tipps und Kniffen. Befolgen Sie die, dann fällt es Ihnen leichter – aber: So individuell und einzigartig jede Beziehung ist, so individuell ist auch der Weg aus der buchstäblichen Patsche. Die Tipps sind also nur beispielhaft. Ihre eigene persönliche Lösung müssen Sie schon selbst finden.

Warum wagen Sie eigentlich den Seitensprung?

- Fehlt Ihnen was in Ihrer Beziehung? Kommen Sie nicht auf Ihre Kosten? Ist Ihnen die Missionarsstellung mittlerweile zu langweilig geworden?
- Wie bereits oben erwähnt sind es einerseits die **Abenteuerlust**, das Prickeln am Verbotenen (siehe Eva mit dem Griff zum verbotenen Apfel), der **Frust** in der eigenen, öden Beziehung oder gar das **nahende Ende**.
- Und dann ist da meist doch noch **etwas Attraktiveres** auf der Piste.
- Es gibt die **zufälligen Seitensprünge oder die geplanten**.
- Manche Männer wie auch Frauen können einfach nicht treu sein. Sie ergreifen jede Gelegenheit beim Schopf.
- Stellt sich die Frage: **Sind wir überhaupt für eine monogame Beziehung geschaffen?** Da darf man durchaus geteilter Meinung sein, wenn man die enormen Scheidungsraten betrachtet sowie die wachsende Zahl von Single-Haushalten. Ganze Industrie- und Handelszweige stellen Ihr Angebot mehr auf Einzelpersonen um – ob Einzelgerichte und Mini-Packungen, Salatschüsseln und Obstplatten, alles nur für eine Person und entsprechend teuer. Und doch ist die Paar-Beziehung – bis dass der Tod euch scheidet – die gängige Lebensform, zumal ein Volk ja sonst auch aussterben würde, wenn man sich nicht als Familie – und wenn auch Patchwork – fortpflanzen würde.
- Es gibt **waghalsige Theoretiker**, die eine Beziehung auf maximal **sieben Jahre** (das verflixte siebte Jahr!) anlegen

wollen. Hat man sich aber nun mal für die Ehe entschieden, dann sitzt man buchstäblich in der monogamen Falle: Da kann einem noch so sehr eine andere Traumfrau oder ein Adonis den Kopf verdrehen, man ist gebunden und darf auch nicht am verbotenen Apfel naschen – oder doch vielleicht, um die eigene Beziehung wieder auf Trab zu bringen?

- Genau das macht den **Seitensprung so verführerisch**. Man will nicht 50 Jahre lang mit der gleichen Frau ins Bett gehen oder mit dem eigenen Mann Sex haben. Das kennt man doch zur Genüge. Da kommt ein bisschen **Abwechslung** gerade richtig. Natürlich will man dafür nicht gleich seine Partnerschaft aufgeben, aber hin und wieder in anderen (besseren) Gewässern fischen wird doch noch erlaubt sein – oder? Wir sagt man doch zu schön: Schauen darfst du, aber anfassen nicht. Gegessen wird schließlich zu Hause.
- Der Mensch ist zwar **ein Gewohnheitstier**, aber immer denselben Sex tagein tagaus zu praktizieren kann auch schnell **langweilig** werden. Schauen wir uns doch nur mal die Affen an, und wir stammen ja von ihnen ab. Sie poppen wie wild durch die Gegend. Was ihnen vor die Flinte kommt, wird abgeschossen. Na ja, ganz so wie die Hasen wollen wir ja nicht gerade herumkopulieren. Aber von unseren tierischen Vorfahren muss ja doch etwas hängen geblieben sein, denn die meisten tun doch eine **Affäre als Kavaliersdelikt** ab.
- Männer vor allem betrachten es doch als **Beweis ihrer Potenz**, zumal dann, wenn sie in ein gewisses Alter kommen und ihre Standfestigkeit angezweifelt wird.

- Und Frauen haben ein spezielles Problem: Sie fühlen sich gar minderwertig, wenn ihre Fruchtbarkeit nachlässt. Manche sind daran bis hin zum Selbstmord verzweifelt. Und die wollen doch auch mit einem Seitensprung ihren Marktwert testen und wieder anerkannt werden. Wer ist denn bitte schön nicht mal auf ein **Abenteuer aus**? Auch die braven biedereren Familienväter sehnen sich insgeheim nach mehr Bewegung im Bett oder auf der Couch.
- Es bedarf nur einer **einfachen Verführung**, eines lüsternen Blicks, eines prallen Dekolletees – und schon werden die Herren der Schöpfung schwach, eben auch der biedere Papa.
- **Wir lieben doch das Verbotene**, das Prickeln, den Kick. Warum gehen Paare in den **Swinger Club**, schauen sich Voyeure in der Natur um, gehen an den **FKK-Strand**? Richtig, weil sie sich die passenden Anregungen zur Auffrischung ihres eigenen Liebeslebens holen wollen. Und der Sprung vom FKK-Gelände mit einer anderen Frau zum Seitensprung in den Busch ist doch nur ein kleiner Hopser.
- Ich habe mal eine ach so typische Szene in Südamerika beobachten dürfen, die symptomatisch für den Seitensprung ist. Ein junges deutsches Mädchen, fest liiert mit einem Profi-Kicker, aber nicht abgeneigt, die Attraktivität brünetter deutscher Mädels bei den Gaucho-Machos extrem auszutesten, zeigte nur mit dem Finger auf den Hosenstall eines noch jüngeren Latino-Burschen. Der hatte schnell verstanden und schon bogen sie um die Ecke auf die öffentliche Toilette. Der Vater stand daneben und beobachtete das Spiel seiner noch minderjährigen Tochter. Er kannte sie offensichtlich gut und kommentierte die Szene: „Die gehen doch nur poppen!“ Na ja, so tolerant muss man erst mal sein, wenn man eine nymphomane Tochter hat, die es mit jedem

Schwanz aufnimmt. Diese Szene beweist doch nur zu gut, dass wir Menschen, wenn sich uns die Gelegenheit bietet, sie beim Schopf ergreifen und zulangen.

- Manche **legen es geradezu darauf an, andere schlittern manchmal ungewollt hinein.**
- Es gibt auch durchaus Menschen, die sich darin verbeißen, **andere „retten“ zu müssen** oder ihnen etwas Gutes tun zu wollen. Wir finden also **unterschiedliche Motivationen** für einen Seitensprung vor.
- Aber wie schon gesagt: Der Seitensprung ist so alt wie die Menschheit – und wer weiß, ob nicht schon Amöben vor Millionen von Jahren, als die Erde entstand, es auch versuchten?
- Also finden wir uns damit ab, es als **normal zu empfinden.** Wenngleich er gefährlich bleibt und eine **Ehe zerstören kann.** Nehmen Sie ihn deshalb nie auf die leichte Schulter, weil jeder Mensch damit anders umgeht. Für den einen ist er das endgültige Aus in der Beziehung, für den anderen das reinigende Gewitter auf dem Weg zur Versöhnung und Festigung der eigenen Partnerschaft, quasi ein Neubeginn. Und andere nehmen es ganz locker: „Na hast du wieder was dazugelernt? Dann lass es uns doch mal anders und neu ausprobieren!“

Die Definition eines Seitensprungs

Natürlich ist der **klassische Seitensprung vollendet**, wenn man mit einer anderen oder einem anderen in die Kiste (kann auch Besenkammer oder Sofa sein) steigt, **richtigen Sex** hat und es zum **Orgasmus** kommt.

Ein ehemaliger amerikanischer Präsident versteifte sich zu der öffentlichen Lüge, im Oval Office Oral-Sex zu haben, sei **kein vollendeter richtiger Sex**. Na ja, so kann man 's auch hinbiegen und sich den Seitensprung schönreden.

Ist der Kuss schon Seitensprung? Sich Pornos anzuschauen oder sich im Traum Sex mit anderen Partnern auszumalen, ist das schon ein Seitensprung? Sind perverse und nicht ausgelebte sexuelle Gedanken wie Gruppensex oder die zehn Jungfrauen im Himmel schon eine Affäre?

Denn wer darauf abdriftet, dem muss ja was in der eigenen Beziehung fehlen.

Ist das **Vorspiel** schon Abenteuer? Sind der **eng umschlungene Tanz** und das Schwärmen für den Tanzpartner schon eine Affäre? Sind das Berühren der Brüste oder der Griff ins Gemächt schon Seitensprung? Muss es erst zum Samenerguss oder Orgasmus kommen?

Also grundsätzlich: **Wer Intimitäten außerhalb der Beziehung austauscht, wagt sich aus dem monogamen Alltag raus** und begibt sich in ein Abenteuer.

Wobei das heutzutage etwas komplizierter ist. Man spricht nämlich schon von einem **Online-Seitensprung** – nicht ganz von der Hand zu weisen. Man kann auch mit seiner Sprache Komplimente machen und

Beziehungen verschweigen, Anonymität ausnutzen, sich als ein anderer auszugeben als man in Wirklichkeit ist – um an geile Fotos oder Videos heranzukommen und sich damit zu Hause im stillen Kämmerlein selbst aufzugeilen und sich z.B. selbst zu befriedigen.

Warum sind Politiker in den USA – und nicht nur dort – darüber gestolpert? Weil sie eben ihr **bestes Teil online verschickt** haben.

Oder bei Frauen wird im Netz erst später eine **zweifelhafte Karriere** in einem Nacktclub publik, nachdem sie es in eine feste Beziehung geschafft haben.

Aber Vorsicht: Digital lässt sich mittlerweile so viel faken, dass manchmal die Wahrheit auf der Strecke bleibt. Und digitale Spuren zu verwischen ist etwas kompliziert.

Von einer ehemaligen Frau eines Ex-Staatspräsidenten tauchten bei der Eingabe in bekannten Suchmaschinen Hinweise auf angeblich frühere Escort-Tätigkeiten auf – bis der Betreiber gerichtlich gezwungen wurde, diese zu löschen, weil sie eben nicht zweifelsfrei zu beweisen waren. So viel nun zum **Online-Seitensprung**, der ja auch als **Mobbing-Waffe** genutzt werden kann. Aber die **digitale Verführung** gehört heute genauso dazu wie das Salz in der Suppe.

Verantwortung in der Beziehung

Ein Seitensprung hat aber gerade heutzutage noch eine **andere Bedeutung oder auch Konsequenz**. Denn im Zeichen von **Aids** und anderen übertragbaren Krankheiten bei intimen Kontakten hat jeder Partner auch **eine besondere Verantwortung** – nicht nur für das eigene Leben, sondern auch für das seiner Partnerin oder seines Partners und seiner Kinder. Wer ohne ausreichenden Schutz rumvögelt, riskiert leicht übertragbare Krankheiten wie Aids, Hepatitis, Tuberkulose, Syphilis und andere **Geschlechtskrankheiten**. Bei der schweren Leberkrankheit Hepatitis reicht schon ein Kuss, und man ist ein Leben lang geschädigt, wird so selbst zum Infektionsrisiko. Bei Aids wiederum sind es häufig aggressive Praktiken wie **Analverkehr** unter Schwulen, wenn der Enddarm dabei kleine Risse erfährt und es zum Kontakt mit Blut kommt. Oder wenn **Junkies** gebrauchte unsaubere Spritzen vielleicht noch von Freunden verwenden, um sich das Heroin zu injizieren, werden gefährliche Krankheiten gleich mitübertragen. Neuerdings weiß man sogar, dass **häufiger Oralverkehr** mit wechselnden Partnern oder Partnerinnen zu Kehlkopf-, Mund- und Rachenkrebs führen kann (Studien). Wer also fremdgeht, sollte immer auch die **Gesundheit seiner Familie im Auge behalten**, sonst handelt er wirklich verantwortungslos. Dies ist ein sehr wichtiges Argument gegen den Seitensprung in einer festen monogamen Beziehung.

Zumindest sollte man sich **ausreichend beim Sex schützen**, also immer ein Kondom dabei haben, zumal wenn das Abenteuer geplant ist. Aber wie so oft kommt (unverhofft) einem ja der Schuss des Lebens ach so plötzlich vor die Flinte. Dann kann man sich nicht beherrschen und hat das Kondom gerade nicht dabei – und so passiert es einem wie die schnelle folgenschwere Nummer eines bekannten Ex-

Tennisstars in der Besenkammer. Bedenken Sie also immer auch, dass Sie mit einem Abenteuer auch Ihre Partnerin, Ehefrau oder Mann infizieren und ihn unheilbar krank machen könnten. Wer das wissentlich tut, begeht einem Seitensprung auch ein hohes Risiko ein und setzt anderer Leute Leben leichtfertig aufs Spiel. Sie spielen quasi mit einem Seitensprung auch Russisches Roulette, und das kann tödlich enden.

Vertuschen oder beichten?

Das ist eine gute Frage. Es gibt hier ebenso viele Meinungen, die zum **Verschweigen** eines Seitensprungs raten wie solche, die fürs **Beichten** sind. Nicht umsonst haben sich Portale wie „Tricks und Tipps für die **perfekte Affäre**“ etabliert oder gibt es Ansichten wie „**Leugnen bis sich die Balken biegen**“. Zweifelhaft sind auch Ratschläge wie man solle sich am besten heimlich ein Zweithandy anschaffen und dieses immer gut verstecken, damit die Nachrichten der Freundin oder des Liebhabers von der Ehefrau oder dem Partner nicht entdeckt werden – oder kompromittierende SMS gleich löschen. Im Netz kursieren sogar **Anleitungen für Seitenspringer**. Man kann das Abenteuer auch auf die Spitze treiben. Manche Leute brauchen ja ständig einen **Adrenalin-Schub**.

Allerdings gibt es auch **Situationen**, in denen man sich durchaus überlegen sollte, ob man eine **Affäre beichtet oder eben nicht** - etwa dann, wenn man auf Auslands-Dienstreise war und die Wahrscheinlichkeit eher gering ist, dass man den Seitensprung noch mal wiedersieht und es rauskommt. Wenn dann auch noch daheim die Ehefrau schwanger ist, wäre es ohnehin eine allzu große Belastung. Das spräche dafür, dies als einmaligen Ausrutscher schnell zu

vergessen und sich dann umso intensiver um die Partnerin oder den Mann zu kümmern. Ob One-Night-Stand oder nur Fremd-Knutscher, verführerische zehn Minuten können die ganze Welt plötzlich auf den Kopf stellen. Hier gilt aber der gleiche Rat wie bei allen anderen Katastrophen auch: Entscheiden Sie nicht zu hektisch über Geständnis oder Schweigen. Schlafen Sie eine Nacht darüber. Bekommen Sie einen klaren Kopf, denn im Angesicht von Panik liegt man oft falsch mit seinen spontanen Reaktionen. Tun Sie jetzt genau das Richtige und verbocken Sie es nicht noch mehr.

Es gibt die Ansicht, wer sich beim Seitensprung ausreichend vor Geschlechtskrankheiten geschützt hat und eine Infektion für seine Frau oder für seinen Mann ausschließen kann, sollte **nicht unbedingt die Affäre beichten müssen**, wenn er/sie sich davon schnell auch emotional wieder trennen kann. Der Fortbestand der Ehe ist wichtiger als Ehrlichkeit und Beichte. Es ist sozusagen eine nüchterne Kosten-Nutzen-Analyse. Und man setzt doch alles daran, dass so etwas nicht wieder passieren kann. Man legt also den Mantel des Schweigens darüber und verhindert so tiefe Verletzungen des Partners oder der Partnerin. Mit einem Geständnis würden Sie zwar kurzzeitig lediglich Ihr eigenes Gewissen entlasten und beruhigen, aber welche Folgen hätte das für den Freund oder die Freundin? – Nämlich mitunter eine lebenslange Belastung, ein dunkler Schatten, ein Damoklesschwert, das jederzeit herabfallen könnte, eine Unsicherheit in der Beziehung.

Aber: Eine **einfache Verdrängung des Seitensprungs** wäre auch **nicht richtig**. Setzen Sie sich selbst mit den Gründen auseinander, warum es dazu gekommen ist. Sie müssen nämlich Ihr eigenes Verhalten verstehen und daraus lernen. **Wir alle lernen doch aus unseren Fehlern**, sonst kämen wir je nie weiter. Der Seitensprung bietet also auch eine **neue Chance**. Und diese Betrachtungsweise soll

ja auch verhindern, dass Sie zum notorischen Lügner werden und möglicherweise mal an Ihre eigenen Lügen glauben, ganz die **Realität verlieren**, die Affäre als etwas Normales wahrnehmen. Manche Menschen reiben sich auch auf in ihren Schuldgefühlen. Hierzu einen guten Freund oder eine gute **Freundin einzuweihen, ist keine gute Idee**. Dann suchen Sie lieber einen **Therapeuten** auf. Aber mit **Schuld** im Nacken ständig zu leben **belastet** Sie doch auch. Sie müssen sich befreien, sonst finden Sie nicht in ein unbefangenes Verhältnis zurück.

Sie sollten bei der Frage „**Vertuschen oder beichten?**“ auch bedenken, je länger Sie **zweigleisig** fahren, also feste Beziehung und Verhältnis, besteht die Gefahr, dass es auffliegt und sie beides verlieren, dann **alleine** dastehen.

Wie verhält man sich nach einem Seitensprung?

Offenheit ist die beste Lösung. Heimlichtuerei fliegt doch sowieso irgendwann auf. Dann ist es umso schlimmer. Wenn Freundinnen untereinander tuscheln oder Freunde in der Skatrunde den Bock zum gehörnten Gärtner machen – „Du Stefan, deine Frau hat es aber echt geil drauf. Die verdreht ja jedem den Kopf!“ – und Sie wissen gar nicht davon, dann sind Sie aber ganz schön angeschmiert. Ihre Frau, das biedere Flinten-Luder? Oh mein Gott wie peinlich. Nur Sie wissen es (noch) nicht. Da werden Sie aber wie die Sau durchs Dorf getrieben. Was bleibt Ihnen da noch übrig? Richtig: Gerade dann schmeißen Sie die Brocken hin, verlassen Ihre Skatrunde und ziehen ganz schnell weg. Diese Schmach wollen Sie sich doch ersparen.

Noch eins ist ganz wichtig: Sie selbst **schätzen die Situation doch viel zu subjektiv ein** – „Das wird mir schon nicht wieder passieren!“ Deshalb such Sie den Rat eines guten Freundes oder einer guten Freundin. Wer Sie gut kennt, kann am besten einschätzen, ob Sie eben kein Kostverächter sind und Sie doch bei nächster Gelegenheit wieder zum Apfel greifen. Vor allem **Männer neigen her zu Verharmlosungen.**

Zwei Beispiele dazu aus der Praxis: Ein Mann **schlägt seine Frau** seit Jahren. Er rastet ständig über Nichtigkeiten aus und seine Frau ist ihm als Blitzableiter gut genug. Beide gehen zur Paar-Therapie, weil sie es nicht mehr aushält und sonst die Trennung will. Er verharmlost die physische Gewalt und versucht Entschuldigungen über seinen stressigen Beruf und Niederlagen im Geschäft. Er ist nicht mal in der Lage zu sagen, ja ich schlage meine Frau. Das muss sie dem Therapeuten mitteilen, sonst würde man in hundert Sitzungen noch ums Thema herumeiern.

Den objektiven Tatbestand muss erst die Partnerin klar benennen, weil er den Mut dazu nicht hat oder er eine völlig andere Sicht der Dinge hat – „Das war doch alles gar nicht so schlimm! Nun übertreib mal nicht.“ Anderes Beispiel, ebenfalls Paartherapie: Er ist fremdgegangen: Ist die Beziehung mit drei kleinen Kindern noch zu kitten? Der Therapeut wird schonungslos offen und sagt dem Mann nach einigen Gesprächen: „Gehen Sie doch bitte den ehrlicheren Weg und trennen Sie sich, denn Sie werden bei nächst bester Gelegenheit wieder aus der Enge der Beziehung ausbrechen und erneut in eine Affäre stolpern. Sie tun es wieder!“ So gut kannte er ihn inzwischen. Das nun so viel zum Wahrnehmungsverlust.

Eben deshalb brauchen Sie einen guten Berater, der Sie richtig und **objektiv aus der Außen-Betrachtung** einschätzt und Ihnen hilft zu

entscheiden, was in der verzwickten Situation am besten zu tun ist. Versuchen Sie also immer auch eine realistische Einschätzung, selbst wenn die am Ende eine Trennung bedeutet.

Dabei sollten Sie sich auch immer **folgendes fragen**, nämlich

- ob der Seitensprung **geplant** war,
- ob sie sich bereits **mehrmals getroffen** haben und die Affäre schon länger anhält
- und sich daraus etwas wie eine **feste Beziehung** außerhalb der Ehe **zu entwickeln beginnt**,
- ob Sie **Gefühle** für die Personen entwickeln und öfter mit Ihren **Gedanken** bei ihr sind (nachts im Traum vielleicht schweißgebadet nach Lena rufen, obwohl Susi neben Ihnen liegt)
- und ob Sie vielleicht **nicht selbst schon an Trennung denken** (dann wäre die Beichte des Seitensprungs ja sowieso nur das I-Tüpfelchen obendrauf). Vielleicht sind das ja auch alles Anzeichen dafür, dass es in Ihrer bisherigen Beziehung nicht stimmte und jetzt einfach die Entscheidung ansteht, sich zu trennen. Aber so weit sind wir ja noch nicht. Wir gehen beim Thema hier davon aus, dass der Seitensprung zu beichten ist, eben um die Ehe wieder richtig zu kitten. Seien Sie aber selbstkritisch.

Und wenn der Seitensprung denn nun mal wirklich passiert ist, **warten Sie nicht**, bis Ihre Frau den Zettel mit der Telefonnummer der Seitensprung-Partnerin oder des Seitensprung-Partners beim Bügeln in Ihrem Jackett oder in der Hose findet. Treten Sie die **Flucht nach vorne** an und suchen das **Gespräch** zu einer **passenden Zeit am geeigneten Ort**.

Das ist die beste Lösung, auch wenn sie weh tut und ernsthafte Konsequenzen haben kann. Manchmal trauen sich Partner nicht so recht, weil ihnen die geeigneten Worte fehlen. Dann greifen Sie auf die Hilfe eines **Mediators** zurück, der das Gespräch moderiert, in Gang bringt und bei Wutausbrüchen beruhigt. Oder gehen Sie zu einem Paar-Therapeuten. Denn schließlich müssen ja auch die Gründe für einen Seitensprung herausgefunden werden, um mit den richtigen Tipps anzusetzen. Wenn Sie das Thema ungeklärt schmoren lassen, belastet es Sie doch selbst auch. Es hängt quasi wie ein Damoklesschwert ständig über Ihnen und man merkt Ihnen die Belastung an. Da stimmt doch was nicht, also klären Sie es.

Wie sage ich es meinem Kinde?

- Ja, **wie beichte** ich denn nun meinen Seitensprung? Wie stelle ich es so an, dass die **Liebe noch zu retten** ist und man selbst eine **zweite Chance** bekommt?
- Ja und schließlich: **Wie überleben Sie** in dem nunmehr **komplizierten Beziehungsgeflecht**?
- **Erst denken, dann reden**: Sortieren Sie sich erst einmal selbst. Was ist passiert, wie will ich vorgehen, welche Konsequenzen könnte das haben, was riskiere ich, schweige ich nicht besser oder trete ich die Flucht nach vorne an? Das ist absolut individuell abhängig. Jede Beziehung ist anders.
- **Reue ist gut, aber machen Sie sich selbst auch nicht kleiner** als Sie sind. Denn was nun mal passiert ist, ist auch geschehen. Daran gibt es nichts zu rütteln. Sie müssen sich selbst nicht zu einem hirnlosen Fremdgeher herunter machen. Denn das würde ja auch eine ernsthafte Auseinandersetzung

unterbinden. Machen Sie sich nicht von vornherein zum Unterlegenen. Sie wollen doch auf Augenhöhe auch in Zukunft noch miteinander auskommen.

- Vermeiden Sie **Rechtfertigungen**. „Es ist doch nur passiert, weil bei uns im Sex nichts mehr lief.“ Hallo, zum Sex gehören aber zwei, und da haben Sie auch Ihren Anteil daran, dass tote Hose in der Kiste herrscht. Oder: „Ich bin da nur so reingerutscht. Ich wollte das nicht, aber ich war betrunken und hatte mich nicht mehr unter Kontrolle!“ – Passiert Ihnen das öfter? Dann trinken Sie weniger.
- Auch ein **Herunterspielen** des Vorfalls ist wenig sinnvoll. Es war **kein Kavaliersdelikt** und keine Bagatelle, sondern schon ein ernsthafter Vorfall. Sagen Sie offen, welche Bedeutung die Affäre für Sie hatte. Überlassen Sie es aber Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, es selbst einzuschätzen.
- Kommen Sie bitte nicht mit **Anschuldigungen** wie „Du bist doch an allem Schuld“. Oder: „Unser Schrei-Kinder lassen uns aber auch nicht mehr zur Ruhe kommen, um mal etwas für uns zu planen.“ Das hätten Sie sich ja auch mal früher überlegen können.
- Bleiben Sie **immer offen** und ehrlich. „Ja, ich habe einen Fehler gemacht und es tut mir wirklich leid. Aber ich hänge an unserer Beziehung und möchte die nicht aufs Spiel setzen.“ Keine Floskeln bitte, bleiben Sie authentisch Sie selbst. Reden Sie so, wie Sie sich immer ausdrücken, dann glaubt man Ihnen auch eher. Verwenden Sie keine Phrasen aus irgendwelchen Beziehungs-Ratgebern. Es muss von Ihnen kommen, aus Ihrem Herzen, so wie Sie sonst auch die Dinge beim Namen nennen.

Das gibt Ihnen dann auch die Chance, dass sie gemeinsam Ursachen erforschen und belastbare Lösungen für die Zukunft finden. Denn die Affäre hatte ja einen Grund. Den muss man künftig ausschließen. Sie wollen ja nicht, dass die Partnerschaft in die Brüche geht, sonst hätten Sie ja Ihren Seitensprung nicht gebeichtet.

- Sie müssen **Rückgrat beweisen und mit Würde beichten**. Seien Sie auf Gefühlsausbrüche Ihres Partners/Ihrer Partnerin vorbereitet. Sie sollten Zeit für Emotionen lassen. Rennen Sie nicht weg, wenn Tränen, Wut und Geschrei folgen. Sie müssen das aushalten. Ist der erste Schock einmal vorbei, finden Sie auch wieder Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen. Gehen Sie behutsam vor machen Sie Zugeständnisse. Sie sind ja derjenige oder diejenige, der/die beichtet, also müssen Sie dem/der Betrogenen jetzt entgegenkommen.
- **Ehrlich sein**: Natürlich will der Partner wissen, wer es war. Man muss aber **nicht unbedingt Details** der Liebesnacht preisgeben. Das würde doch zu sehr belasten. Drucksen Sie nicht herum. Stellen Sie sich doch mal vor, Sie nennen das Kind nicht beim Namen, hinter dem Rücken Ihres Partners oder Ihrer Partnerin wissen aber alle, was Sache ist und wer es war. So machen Sie doch Ihren Mann zum gehörnten Bock oder Ihre Frau zur Sau, die man durchs Dorf treibt. Ihr Partner bekommt plötzlich Gespräche mit, in denen sich Kolleginnen Ihres Gatten über die Blondine auslassen, mit der er ein gemeinsames Zimmer während der Dienstreise bezog. Oder wie es in der Filmszene einer Daily Soap so schön herauskam, dass die Affäre ausgerechnet die Kollegin der betrogenen Ehefrau war – wie soll sie denn damit nun klarkommen und überhaupt an der Stelle weiterarbeiten? Also

dann ist es besser, mit der Sprache herauszurücken als dass man es hinten herum erfährt. Sie müssen ihr/ihm schon die Chance geben, es rechtzeitig und von Ihnen selbst zu erfahren. Das gebieten Fairness und Anstand.

- **Hören Sie zu und unterbrechen Sie nicht ständig:** Jetzt ist Ihr ganzes Fingerspitzengefühl gefragt. Lassen Sie den Betrogenen oder die Betrogene den ganzen Frust und die Emotionen von der Seele reden. Ja, das ist unangenehm, aber Sie müssen es aushalten. Schweigen, zuhören, Verständnis zeigen durch Gestik und Mimik und lernen. Denn aus der Reaktion erfahren Sie viel – über das Empfinden, die Stimmungslage und was sie oder er in der letzten Zeit so vermisst haben und wie es denn weitergehen kann. Hören Sie nicht nur im Moment zu, sondern für eine lange Zeit.

Stellen Sie sich darauf ein, denn das Verkräften und Verarbeiten eines Seitensprungs kann bis zu zwei Jahre dauern. Üben Sie sich in Geduld. Ja, rechnen Sie auch mit einem erhöhten bis übertriebenen Misstrauen Ihres Partners/Ihrer Partnerin. Für Sie mag die Affäre längst abgehakt sein, er/sie wird aber noch oft darauf zu sprechen kommen. Kommen Sie dann bitte nicht mit dem Schnee von gestern, das sei doch längst vergessen, man müsse in die Zukunft schauen. Geben Sie Zeit zum Aufarbeiten so wie Menschen, die den Verlust eines nahen Angehörigen beklagen, Zeit zum Trauern brauchen. Geben Sie am besten aktiv die Möglichkeit zum Reden, indem Sie anbieten „Sollen wir sprechen?“. Oder gehen Sie gemeinsam zum Paarberater. So zeigen Sie, dass Sie wieder gemeinsam Vertrauen aufbauen wollen.

- Grundsätzlich **bewerten Sie erst einmal kritisch für sich selbst, wie heftig** denn der Seitensprung war – nur ein Kuss, Emails, Chats oder doch Geschlechtsverkehr? Danach entscheidet sich dann auch, was Sie zu tun haben. Der Seitensprung oder auch die Affäre setzen eigentlich zwingend voraus, dass man sich sehr intim mit jemandem außerhalb einer festen Beziehung eingelassen hat – ja und dazu zählen auch der Oralverkehr oder der so genannte Pussy-Griff, was so mancher gerne als Spielerei abtut, aber nicht als Seitensprung. Man dringt hier doch tief in die Intimsphäre des anderen vor. Ob ein Kuss, vor allem ein intensiver Zungenkuss, dazugehört, darüber darf man allenfalls streiten. Für die betroffenen (Betrogenen) sicher schon ein ernsthafter Grund, von einer Affäre zu sprechen. Apropos Affäre: Sie grenzt sich vom Seitensprung, der noch eine Stufe höher liegt (Oralverkehr, Geschlechtsverkehr), ab.
- Für die Beichte müssen Sie eine **passende Gelegenheit** finden, die aber auch **nicht allzu fern vom Ereignis** ist – möglichst rasch also, und den **geeigneten Ort** – nicht in einer Kneipe oder Bar, wo viele mitlauschen könnten, auch nicht zu Hause, wo die Kinder etwas mitbekommen dürften, es sei denn, Sie leben noch allein. Wählen Sie einen **neutralen Platz**. Achten Sie aber auch darauf, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner **danach erst einmal alleine sein und sich zurückziehen möchte**. Planen Sie das mit ein und seien Sie nicht zu überrascht, denn das passiert. Denn versetzen Sie sich doch mal selbst in die Lage. Zeigen Sie Empathie: Wie würden Sie auf solch ein Eingeständnis reagieren? Wut, Entsetzen („Ich fass es nicht!“), Vorwürfe, Schreien, Weglaufen, Heulen, Hilflosigkeit, Verzweiflung („Wie geht es weiter, wie bringe ich die Kinder jetzt durch, wo lebe ich, wohin gehe ich, was mache ich nur?“). Bereiten Sie sich also gut darauf

vor. Am besten durch ein Brainstorming für sich selbst. Börsennotierte Unternehmen machen das gerne im Vorfeld von Hauptversammlungen: Was alles könnten unsere (kritischen) Aktionäre fragen? – um darauf wie aus der Pistole geschossen die richtigen Antworten parat zu haben. So trainiert man auch überzeugende Schlagfertigkeit.

- Sie können sich also **auf die Reaktionen Ihres Partners/Ihrer Partnerin gut vorbereiten** – versetzen Sie sich in seine/ihre Lage und finden die passenden Antworten darauf im Vorfeld, damit Sie nicht um Reaktion im Gespräch ringen müssen. Bereiten Sie sich auch auf **unangenehme Fragen und patzige Antworten** vor, wie: „War sie/er besser im Bett? – Hat dein kleiner Schwanz ihr gereicht? – Haben ihm deine kleinen Titten gefallen?“ Hören Sie mal genau hin. Vielleicht erkennen Sie ja auch, wo es bislang unausgesprochene Probleme in Ihrer eigenen Beziehung gegeben hat.
- **Schock, Unverständnis, Realisation, Wut, Rache, Trauer, Vergessen, Versöhnen oder Trennung:** So läuft das typische Muster nach der Offenbarung eines Seitensprungs ab. Damit müssen Sie also rechnen. Es beginnt mit dem Schock über das Unfassbare. Man hielt es nie für möglich. Der Betrogene befindet sich in Starre, paralysiert – unglaublich, nein, das darf doch nicht wahr sein. Betroffene haben keinerlei Verständnis, zumal wenn Kinder da sind, um deren Zukunft es ja auch geht. Doch so langsam realisiert man die Situation, nimmt sie an und versteht, was passiert ist.

Sie als Betrogene(r) sind rasend vor Wut, tief gekränkt. Ja, Sie sinnen sogar auf Rache. Sie wollen es heimzahlen, vielleicht sogar mit gleicher Münze und selbst fremdgehen. Man ist ratlos,

kopflös, hilflos, deprimiert. Danach folgt die Trauer darüber, betrogen worden zu sein vom eigenen Mann oder von der eigenen Frau. Sie denken an die schönen Zeiten, an die Hochzeit, nehmen Fotoalben heraus und erinnern sich an die glücklichen Tage. Wie surreal ist das alles, von einem auf den anderen Tag alles zerstört, nichts ist mehr geblieben. Darauf müssen Sie als Fremdgeher Antworten finden, das Glück aufrechterhalten, wenn Ihnen noch etwas an der Beziehung liegt. Leiten Sie das Vergessen ein hin zur Versöhnung. Ihre Partnerschaft soll doch wieder Zukunft haben.

In der Kenntnis des Ablauf-Schemas haben Sie doch leichtes Spiel und können das gut vorbereiten. Jetzt kommt es auf Gemeinsamkeit an, auf Zusammenarbeit. Planen Sie Ihre zweite Chance, eine beständige Zukunft – auch für die Zeit danach, wenn die Kinder erwachsen und aus dem Haus sind. Denn bedenken Sie: **Alle werden älter** und nichts ist schlimmer als **am Ende allein zu sein** und zu vereinsamen. Setzen Sie jetzt auf **Nachhaltigkeit und Vertrauen**, Respekt und Achtung, Loyalität und Offenheit. Besprechen Sie alles gemeinsam und vereinbaren Sie, auch **Probleme und Bedürfnisse anzusprechen**. Planen Sie außerhalb Ihrer beruflichen Beanspruchung gemeinsame Aktivitäten. Aber: Am Ende kann auch die Trennung stehen. Erwarten Sie erst einmal keine Verzeihung. Vielleicht kommt es eines dazu: „Verzeihen kann ich dir, aber vergessen werde ich den Vorfall nicht. Er ist jetzt ein für alle Mal in meinem Kopf eingegraben.“

- Also **Empathie ist erst mal eine sehr wichtige Voraussetzung**, um einen Seitensprung zu beichten. Stellen Sie sich einfach vor, Sie selbst seien der oder die Betroffene – na wie

fühlen Sie sich dann, wie würden Sie reagieren? Gehen Sie mal davon aus, dass sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin in einer wahren Gefühls-Achterbahn befindet (Sie natürlich auch zwischen Freund/Freundin und Partner/Partnerin), wenn sie davon erfahren. Wer da einfach nur mit der Brechstange („Du, wir müssen da mal was besprechen. Ich war gestern mit deiner besten Freundin in der Kiste. War aber nur mal just for fun, sorry!“) rangeht, wird nicht viel Erfolg haben. **Tiefes Einfühlungsvermögen in die Betroffenheit** des Partners hilft hier absolut weiter. Und kommen Sie ja nicht auf die billige Tour, **Briefe** oder Zettel zu schreiben, **Rosen** mitzubringen oder gar sich per **SMS und Mail** zu entschuldigen. Das geht gar nicht. Die Nummer wäre zu einfach. Wenn Sie schon eine Affäre gewagt haben, dann besitzen Sie bitte auch den Mumm, Auge in Auge persönlich darüber zu reden.

- Und versuchen Sie es erst gar **nicht**, sich da **rauszureden** – von wegen „Ich war nach einem langen, aufreibenden Büro-Tag fix und fertig und bin da einfach fast willenlos zum Entspannen nur reingerutscht. Und du weißt ja selbst, bei unseren beiden Schreikindern hätte ich mich zu Hause sowieso nicht entspannen können!“ Das wäre wirklich zu einfach und gibt der Partnerin obendrein auch noch **eine gewisse Mitschuld** am Seitensprung. Nein, Sie haben´s verbockt, also stehen Sie auch dazu – wie ein Mann oder wie eine Frau. Also packen Sie den Stier bei den Hörnern, halten ihn fest und raus damit. So war es. Das ist der **einzig gangbare Weg**. Wenn Sie hier auch noch anfangen zu flunkern, machen Sie es nur noch viel schlimmer.
- Was allerdings nicht heißt, dass Sie den Sex, den Sie mit Ihrer Sekretärin Rita hatten, nun auch noch in allen Details ausbreiten

und vielleicht Ritas Vorzüge betonen. Nein, soweit muss es nicht kommen, das wäre ja **noch verletzender**. Natürlich wäre es in einem solchen Fall gleich hilfreich, eine **Lösung für die Zukunft** im Hinterkopf zu haben, damit so etwas nicht noch einmal passiert – etwa so: „Ich werde den Chef bitten, Rita auf eine andere Stelle zu versetzen, damit wir uns auch beruflich künftig nicht mehr so nahe kommen!“ – Oder: „Ich frage meinen Chef, ob er nicht in einem anderen Bereich für mich etwas Neues hat und ich aus der verwickelten Situation heraus komme.“ – Oder: „Ich komme künftig direkt nach Büroschluss heim und helfe dir dabei, die Kinder zu beruhigen, damit wir abends für uns beide auch etwas mehr Zeit haben.“

- Also neben Empathie konstruieren Sie bitte **keine Entschuldigungen** für das eigene Fehlverhalten! Stehen Sie zu Ihrem Bockmist, **entschuldigen** Sie sich und bieten **Lösungen für die Zukunft** an. Kommen Sie auch nicht auf irgendwelche witzige Ideen wie „Ich hab´ mir doch nur ein paar Anregungen fürs eigene Liebesleben geholt!“ **Bleiben Sie authentisch** Sie selbst und spielen Sie nicht das Opfer. Das sind Sie nämlich nicht, Sie waren schließlich der Akteur. Wenn Ihnen der Gang nach Canossa im Büßergewand fremd ist, dann machen Sie es auch nicht, sondern finden Ihre eigene Art, das Thema an- und auszusprechen. Es muss bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin **glaubwürdig ankommen**, so wie Sie immer sind und man Sie kennt.
- Gehen Sie mal davon aus, wenn Sie Ihre Untreue beichten, dann fällt der Partner/die Partnerin erst mal **in ein großes, tiefes, dunkles Loch**. Schock macht sich breit. Zutiefst verunsichert weiß er oder sie nicht, ob er/sie **bleiben** soll **oder** doch besser

wegrennt. Entsetzen macht sich breit. Was man nie für möglich gehalten hätte, ist doch eingetreten. „Mit wem hast du es gemacht? Warum? Wie oft? – Ich kann mit dir nicht mehr ins Bett gehen, du bist **schmutzig**. Überall rieche ich den Nebenbuhler/die Nebenbuhlerin.“ Und so weiter. Solche Fragen beschäftigen Betroffene. Nach der **Trauer folgen Eifersucht, Hass, Rachegelüste, Neugier, Verfolgung, Kontrolle, unüberlegte Heimzahlungs-Wünsche bis hin zu konkreten Taten** wie zerkratzte Autos, durchstochene Reifen, anonyme Anrufe, Farb-Schmierereien an Hauswänden, Briefe, Anzeigen und so weiter. Übrigens, die meisten Steuer-Betrugs-Anzeigen kommen von betrogenen Ehefrauen.

- **Bleiben Sie immer bei der Wahrheit!** Viel schlimmer ist es, wenn Sie die Affäre verheimlichen und es dann doch durch einen dummen Zufall herauskommt. Und selbst dann, wenn Ihre Ehe dadurch aufs Spiel steht, sagen Sie immer, was wirklich passiert ist. Im Zweifel ist das ein Pluspunkt für die Versöhnung. **Vertrauen** in der Beziehung ist das höchste Gut, gefolgt von **gegenseitigem Respekt** und **Loyalität**. Stellen Sie sich auch auf folgende **Fragen Ihres Partners/Ihrer Partnerin** ein: Was mache ich jetzt? Kann ich alleine überleben? Was passiert mit unseren Kindern? Muss ich mich nicht irgendwie mit der Situation arrangieren? Wie geht es weiter? Kann ich ihm/ihr überhaupt jemals verzeihen und noch vertrauen – vielleicht verzeihen, aber nicht vergessen? Leben wir einfach so weiter, als sei nichts passiert? Mache ich direkt Schluss? Gehe ich jetzt vielleicht aus Rache sogar selber fremd? Wo bekomme ich Hilfe? Wem kann ich mein Herz ausschütten? Hilfe, ich habe keinen Plan B. So oder ähnlich müssen Sie sich das vorstellen. Seien Sie also darauf vorbereitet.

- Aber **Sie selbst beschleicht natürlich auch Panik**: Was habe ich da für einen Mist gebaut? **Gefährde ich nicht unsere gemeinsame Zukunft?** Was ist mit den Kindern, wenn wir uns trennen? Ich hänge doch so sehr an Tom und Annabel. Ist es nun das Ende? Ich liebe meine Frau Lena doch, was bin ich nur für ein Trottel! Ich würde es gerne wieder rückgängig machen, aber nun ist es passiert. Wie wird sie reagieren, wie stelle ich es am besten an? – Na ja, das alles hätte man sich mal vorher überlegen können. Aber wie so oft ist der Apfel im Paradies am verbotenen Baum doch so verlockend und der Schwanz hat mal wieder mit dem Hund gewedelt. Kommen Sie also selbst erst mal zur Ruhe und gewinnen einen klaren Kopf. Sie befinden sich ja jetzt in einem emotionalen Ausnahmezustand.
- Im Moment der Affäre sieht man nur den **Lustgewinn**, die sexuelle **Befriedigung**, den **animalischen Trieb**. In der Beziehung sind wir manchmal wie die Karnickel und eben **keine intelligente Wesen**. Wir folgen einem **niederen Instinkt**. Sonst würden wir uns doch so manchen **Stress ersparen**.
- Und dann gibt es da auch noch Menschen, die geborene **Borderliner** sind – Grenzgänger, die ständig als besonderen Kick und **Adrenalinschub** den Ritt auf der Rasierklinge brauchen, wo sie sich auch mal fürchterlich ins eigene Fleisch schneiden können. Das Borderline-Syndrom ist eigentlich eine **psychische Krankheit**, genauer gesagt eine **Persönlichkeitsstörung**, aber heute im modernen Internet-Zeitalter so verbreitet wie Bluthochdruck – eng einher gehend manchmal mit **Narzissmus**, der Selbstverliebtheit. Diese Menschen können sich nicht mit dem normalen Leben zufrieden geben, das ist ihnen zu langweilig. **Übersteigertes Ego** führt dabei auch zur Verharmlosung des

Seitensprungs oder „nur“ Grabschens. Und die soziale Klasse, die Macht tut ein Übriges, wie wir von oft erleben etwa so: „Ich bin reich, ich darf das!“ Da sie nicht zu den Millionären und Milliardären auf dem Globus gehören, spielt die Macht eigentlich keine Rolle, obwohl wir immer noch vom stärkeren (männlichen) Geschlecht reden. Ja, Männer spielen mitunter ihre Stellung als Alleinverdiener und physisch Stärkere aus. Aber was nützt das, wenn die Beziehung wackelt?

- Deshalb ist es **wichtiger**, sich Gedanken darüber zu machen, wie man in **Zukunft besser und verlässlicher** zusammenarbeiten kann, wie man den Knopf der Partnerschaft wieder auf „Reset“ drückt und noch mal von vorne anfängt, in die Zukunft schaut, das Geschehene schnell vergisst. Nun gut, die Aufarbeitung der Affäre gehört dazu, dann aber wieder schnell nach vorne schauen – zur Not auch mit Hilfe eines Paar-Therapeuten. Denn wer will schon gerne betrogen werden? Man kann es nicht oft genug erwähnen: **Empathie ist der Schlüssel zum Erfolg**.
- **Aber ebenso das Reden, die Kommunikation.** Denn offensichtlich fehlt Ihnen ja etwas in Ihrer festen Beziehung, sonst wären Sie ja nicht zum Fremd-Knutscher geworden. Was viele Paare nicht können, ist die Offenheit, über sexuelle Bedürfnisse zu sprechen, klar zu benennen, was man sich wünscht und mal gerne ausprobieren möchte. Dazu haben Sie jetzt eine Chance.
- **Natürlich sollten Sie die Affäre beendet haben, wenn Sie sie beichten möchten.** Unerträglich wäre es doch, wenn Ihre Frau oder Ihr Mann damit leben müssten, dass da immer noch aktuell jemand zwischen ihnen steht. Dann können Sie das

Gespräch gleich vergessen. Sie werden sonst zur Antwort bekommen: „Entscheide dich endlich!“

- Sie haben jetzt sowieso einen **schweren Stand** und müssen sich **absolut kooperativ** verhalten, wenn Ihnen an der alten Beziehung noch etwas liegt. Gehen Sie auf die Fragen, Forderungen und das Verlangen des/der Betrogenen ein, aber: Gehen Sie auch davon aus, dass der/die Betrogene erst mal **nichts von Ihnen wissen will** geschweige denn Sex als Bestätigung der weiteren Zuneigung sucht. Betrogene sehen den fremd gegangenen Partner als **beschmutzt**. Da reicht auch keine Dusche. Der oder die Fremde ist tief und intim in den Partner eingedrungen. Das braucht Zeit. Wer mag da schon an Sex denken? Man weiß inzwischen, dass **Untreue die Sehnsucht nach Bestätigung** ist und eben die Lust auf ein Abenteuer im grauen Sex-Routine-Alltag. Langjährige Beziehungen ohne aufregende Neuerungen und Ideen sind doch **der Nährboden für Abenteuer**. So haben auch amerikanische Forscher herausgefunden, dass **nach einem ehrlichen Geständnis** samt plausibler Begründung die **Chancen auf ein Fortbestehen der Beziehung um dreißig Prozent gestiegen** sind gegenüber denjenigen, die es verschwiegen haben. **Jede Krise ist eben auch eine Chance** – nämlich den Partner besser zu verstehen, seine Wünsche und Vorstellungen von Zusammenleben und Sex neu kennenzulernen. Ein deutsches Meinungsforschungsinstitut hat außerdem festgestellt, dass fünfzig Prozent aller Frauen ihren Männern verzeihen, wenn sie den Seitensprung ehrlich gebeichtet haben.
- Gehen Sie auch mal davon aus, dass Frauen **den Braten schneller riechen als man denkt**. Sie haben ein feines Gespür

– oder sagen wir besser einen **Instinkt** - dafür, dass etwas faul ist im Staate Dänemark. Fangen Sie erst gar nicht an zu stottern und zu lügen, wenn Ihre Frau Sie darauf anspricht. Dann rücken Sie damit raus, denn wilde Abwehr bestärkt sie doch nur in ihre Vermutung. Machen Sie reinen Tisch, wenn Sie ertappt wurden. Ja Sie fühlen sich überfallen, aber **verschleiern** Sie es doch bitte nicht. Wenn Sie jetzt lügen, **verschlimmern** Sie die Situation. Ihre Frau glaubt Ihnen doch nichts mehr. Denken Sie mal nach. Ihnen fällt bestimmt ein guter Freund ein, der Sie schon mal öfter belogen hat. Können Sie dem noch wirklich vertrauen, selbst wenn er die Wahrheit sagt? Es fällt Ihnen doch bei jedem Satz schwer und wahrscheinlich tun Sie ihm Unrecht. Aber so ist das nun mal: **Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht** – kennen Sie noch diesen Spruch? Mit Lügen verspielen Sie doch nur sämtliches Vertrauen für die Zukunft, selbst wenn Sie sich wieder zusammenraufen. Die Unsicherheit, die Sie einmal gesät haben, verfolgt Sie ein Leben lang, selbst wenn sie unbegründet ist. Also überlegen Sie es sich gut.

- Kommen Sie jetzt bitte auch nicht mit der **billigen Nummer**: „**Sollen wir heute Abend mal ausgehen** – ins Kino oder zum Italiener?“ Oder der üppige Rosestrauß, die neue modische Krawatte. Sparen Sie sich das für den Zeitpunkt nach der Aussprache und Versöhnung auf. Dann dürfen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin wieder volle Aufmerksamkeit schenken. In der Klärungsphase ist das alles Gift. Es verstärkt doch nur den Eindruck, dass Sie Dreck am Stecken haben. Vielleicht ist da ja noch mehr?

Schlusswort

Es hilft nichts, wenn Sie sich verbiegen und verstellen. Sie sind eben kein Profi-Schauspieler aus Hollywood. Ihnen merkt man doch schnell an, dass was im Busch ist. Sie haben sich in der Beziehung so genau kennengelernt, dass sie blind in einer Fernsehshow auftreten könnten und benennen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin am liebsten essen, trinken oder kaufen würden. Bleiben Sie also besser bei der Wahrheit.

Ja, die tut weh und kann ernsthafte Konsequenzen haben – aber auch die Chance auf einen echten Neuanfang sein. Ein reinigendes Gewitter nach einer Affäre hat auch seine guten Seiten. Bleiben Sie so, wie Sie immer sind. Dann können Sie auch verlorenes Vertrauen zurückgewinnen. Dann glaubt Ihnen der betrogene Teil Ihrer Beziehung auch viel eher. Manchmal ist die Wahrheit zwar grausam, aber auch der ehrlichere Weg, selbst wenn er die Trennung bedeutet – dann aber zumindest mit Anstand und nicht als Rosenkrieg. Setzen Sie auf Kooperation, dann wird's auch wieder was nach der Affäre!