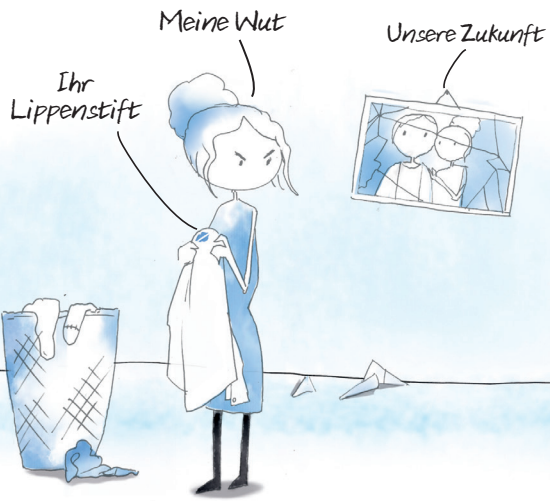


# Betrogen!

Wenn (m)eine Welt zusammenbricht.



Zeit zum Reden.



## ” Aus den Erzählungen eines/r Beraters/in:

„Mir ist eine Welt zusammengebrochen!“ So oft schon habe ich diesen Satz gehört von jemandem, der herausgefunden hat, dass der Partner eine andere, die Partnerin einen anderen hatte und/oder hat. Außenbeziehungen gehören zu dem, was eine Partnerschaft am meisten belastet, ja oft grundlegend in Frage stellt. Um betroffenen Paaren in ihrer Situation eine Orientierung zu geben, sind die folgenden Zeilen geschrieben. Sie richten sich zum einem an denjenigen Teil eines Paares, der die Außenbeziehung hat/te, und zum anderen an denjenigen Teil des Paares, der davon erfahren hat und sich nun mit dieser Tatsache auseinandersetzen muss (wobei sich einige Passagen wiederholen). Es schadet sicher nicht, wenn jeder auch den Beitrag liest, der für den anderen formuliert wurde. Möglicherweise trägt es dazu bei, einander besser zu verstehen.

Einzig und allein der besseren Lesbarkeit des Textes wegen nehme ich im folgenden an, die Außenbeziehung, die das bisherige Paargefüge durcheinander bringt, sei der Mann eingegangen. Selbstverständlich kann es auch anders sein.

### **Für den Mann**

Vielleicht sind Sie beinahe erleichtert, dass „es“ heraus ist. Ich glaube, die meisten Menschen tun sich nicht leicht damit, gleichzeitig eine Liebesbeziehung zu zwei PartnerInnen zu führen, was ja meistens auch mit Heimlichkeiten und Lügen und folglich mit Schuldgefühlen verbunden ist. Die Erleichterung wird nicht lange anhalten. Die Frage, wie es nun weitergehen soll, drängt sich allen Beteiligten auf. Denn die wenigsten werden sich auf Dauer auf eine Dreiecksbeziehung einlassen wollen. Wenn Sie also auf Anhieb eine klare Entscheidung treffen können, die das Dreieck auflöst, dann ist es nur fair, sie mitzuteilen.

Sollte das aber nicht der Fall sein – und das ist häufig so –, beginnt ein Prozess, der viel Kraft kostet. Vielleicht kämpf-

fen jetzt beide Frauen mit ähnlichen oder gegensätzlichen Mitteln darum, Sie auf ihre Seite zu ziehen, während Sie einfach nur Ruhe haben wollen, um mit sich selbst ins Reine zu kommen. Zwischen zwei Frauen zu stehen, kann einerseits lähmen, andererseits eine beträchtliche Machtposition schaffen. Mit sich selbst ins Reine zu kommen, beansprucht wahrscheinlich Zeit. Es gibt also durchaus nachvollziehbare Gründe, eine Entscheidung nicht übers Knie zu brechen, sich in dieser Hinsicht nicht unter Druck setzen zu lassen. Aber es besteht auch die Versuchung, unentschlossen zu verharren, um sich so scheinbar der Verantwortung zu entziehen und „nicht noch mehr Schuld auf sich zu laden“. Doch die Situation auszusitzen, bis eine der Frauen den Rückzug antritt, ist nicht unbedingt eine gute Grundlage für die „übrig bleibende“ Beziehung. Wer sich um die eigene Entscheidung drückt, leugnet seine Verantwortung und wird der Würde der anderen Betroffenen nicht gerecht. Daher riskiert er, am Schluss allein da zu stehen.

## „Es geht also immer wieder darum, die tieferen Motive für das eigene Verhalten sehr, sehr ehrlich zu ergründen.“

Ehrlichkeit – zumindest sich selbst gegenüber – kann nach einer Situation voller Heimlichkeiten und Unwahrheiten sehr heilsam sein...

Eine weitere Versuchung liegt darin, die Schuld der betroffenen Frau zuzuschreiben, um sich selbst zu entlasten. Hat sie nicht dies und jenes versäumt, dies und jenes falsch gemacht und so erheblich dazu beigetragen, dass es so gekommen ist, wie es gekommen ist? Zeigt sie sich jetzt in ihrer Wut und in ihrem Jammer nicht gerade ziemlich unattraktiv? Vielleicht ist da sogar etwas Wahres dran – aber müssten Sie sich

fairerweise nicht auch fragen, welchen Anteil Sie selbst an der Entwicklung haben?

In vielen Fällen ist es ein Mangel in der Partnerschaft, der jemanden für eine Außenbeziehung anfällig macht. Wieso ist es nicht gelungen, diesen Mangel innerhalb der Beziehung zu beheben? Haben Sie versäumt, sich für die Erfüllung Ihrer ureigenen Bedürfnisse ausreichend einzusetzen? Haben Sie den Konflikt gescheut? Gab es massive Belastungen von außen, die Sie als Paar nicht gemeinsam haben bewältigen können? Haben Sie zugelassen, dass sich die Balance in der Beziehung verlagerte, so dass Sie einander nicht mehr wie zwei erwachsene Liebespartner auf Augenhöhe begegnet sind, sondern sich quasi ein Mutter/Sohn- oder Vater/Tochter- oder Bruder/Schwester-Verhältnis eingespielt hat, in dem dann folgerichtig die Erotik kaum mehr vorkam?

In diesem Zusammenhang sollten Sie sich auch ehrlich fragen, ob der „Mangel“ wirklich bei der Partnerin bzw. in der Partnerschaft gelegen hat oder eher in Ihren eigenen Erfahrungen, in Ihrem Leben. Manch einer trägt belastende Erlebnisse aus der Herkunftsfamilie unbewusst, aber so nachdrücklich in die Partnerschaft hinein, dass neue korrigierende Erfahrungen geradezu verhindert werden. Und liefert sich selbst damit einen Grund, später aus der Partnerschaft wieder ausbrechen zu müssen. Wenn so etwas nicht aufgearbeitet wird, eventuell mit therapeutischer/beraterischer Hilfe, besteht die Gefahr, dass sich Ähnliches in jeder weiteren Beziehung wiederholen wird.

Wenn Sie und Ihre Partnerin sich klar darüber geworden sind, was zu der Außenbeziehung geführt hat, stehen Sie vor der Frage, ob Sie sich selbst und Ihre Partnerschaft so wandeln können und wollen, dass Sie beide darin zufrieden werden. Wenn ja, wenn Sie die Partnerschaft erhalten bzw. erneuern wollen, wird sich ein Prozess des Verzeihens anschließen

(dazu auch unser Themenheft: Entschuld(ig)ung! Einander verzeihen in der Partnerschaft). Denn Sie sollten nicht erwarten, dass mit einer Entscheidung für die „alte“ Partnerschaft gleich alles vergeben und vergessen ist und Sie ohne weiteres zur Tagesordnung übergehen können. Selbst wenn die Außenbeziehung für Sie gar nicht so wesentlich war, vielleicht „nur“ ein flüchtiges sexuelles Abenteuer, eine Affäre und zudem beendet, hat sie Ihre Partnerin vermutlich viel zu sehr gekränkt, als dass sie sie jetzt mit Leichtigkeit abtun könnte.

## „Wahrscheinlich ist sie so tief verletzt, ja bis ins Mark erschüttert, dass es geraume Zeit brauchen wird, bis neues Vertrauen gewonnen ist.“

Es kann ein Zeichen der Wiedergutmachung sein, wenn Sie ihre immer wieder aufbrechende Wut und Trauer in einem gewissen Rahmen eine Weile einfach aushalten. Ebenso trägt es zum Heilungsprozess bei, wenn Sie sich von nun an absolut zuverlässig zeigen. Keine Heimlichkeiten, keine Lügen; bemühen Sie sich nach Kräften, alles zu vermeiden, was Misstrauen schüren könnte, wohl wissend, dass das nicht immer in Ihrer Macht liegt und dass Sie irgendwann aus der Position des Schuldigen heraus (entlassen werden) müssen, damit allmählich wieder eine Begegnung auf Augenhöhe möglich wird, zu der Selbstachtung genauso gehört wie gegenseitige Achtung und Zuneigung.

### Für die Frau

Wahrscheinlich ist Ihr Gefühlsleben eine Achterbahn, Sie kennen sich selbst nicht wieder, den Partner auch nicht, und wissen kaum, wohin mit den aufgewirbelten Emotionen. Vermutlich sind Sie zutiefst gekränkt und verunsichert.

Sie fühlen sich belogen und betrogen und verraten. Sind wütend und würden am liebsten auf den Partner und /oder die andere Frau losgehen. Die beiden haben Ihre „Welt“ zerstört, und dafür würden Sie gern bittere Rache nehmen.

Vielleicht fühlen Sie sich auch klein und erbärmlich, geradezu missbraucht, haben Angst, den Partner ganz an die Dritte zu verlieren. Was sind Sie jetzt, wo doch der Ihnen am nächsten stehende Mensch jemand anderen vorgezogen hat, noch wert? Sie fragen sich, was die andere hat, was Sie nicht haben. Zweifeln bitter daran, dass sich gelohnt hat, was Sie bisher für Ihren Partner getan haben.

## „Sie zweifeln möglicherweise auch an Ihrer eigenen Wahrnehmung.“

Wie konnte es sein, dass Sie so lange nichts gemerkt haben oder so lange nicht wahrhaben wollten, was Sie bemerkt haben? Wie konnten Sie sich überhaupt in Ihrem Partner so täuschen? Was ist denn nach dieser Erfahrung eigentlich noch wahr, was nicht? Was gilt, was nicht? Worauf ist Verlass, worauf können Sie Ihr Leben noch aufbauen?

Wichtiges, das Ihnen Sicherheit im Leben gegeben hat, ist fragwürdig geworden. Es scheint, dass der Boden unter den Füßen weggezogen worden ist. Sie sind ganz unmittelbar und völlig illusionslos mit der eigenen menschlichen Verletzlichkeit, existenziellen Ungewissheit und abgrundtiefen

Ohnmacht in Berührung gekommen. Und dies ist vielleicht das, was am schwersten auszuhalten ist.

Wahrscheinlich ist Ihr größter – und total gut nachzuvollziehender – Wunsch, aus diesem desolaten Seelenchaos möglichst schnell heraus und wieder in sichere Gefilde hinein zu kommen.

Um das zu bewerkstelligen, neigen viele Betroffene dazu, mit aller Gewalt eine verbindliche Entscheidung, in der Regel die des Partners für den Erhalt der „alten“ Zweierbeziehung, herbeizuzwingen. Sie stellen Ultimaten, machen massive Vorwürfe, üben Druck aus, kontrollieren, formulieren Forderungskataloge, verlangen sofortigen totalen Kontaktabbruch. Was gewinnen sie dadurch? Bestenfalls eine vorübergehende Illusion von neuer Sicherheit oder eine oberflächliche Schmerzminderung für das angeschlagene Selbstwertgefühl. Lässt sich so das Herz des anderen zurückgewinnen? Lässt sich so die tiefe Selbstverunsicherung heilen, der Seelenfriede wiederfinden? Dennoch und obwohl es gegen die eigene Würde und die des Partners ist, kostet es ungeheure Anstrengung, sich nicht in solchen Maßnahmen zu verlieren. So schwer es in der belastenden Situation auch sein mag, es ist wichtig, bei sich selbst ehrlich zu erforschen, worum es vordringlich geht: um den Partner und die (potentielle zukünftige) Beziehung zu ihm oder darum, das „alte Leben“, den ursprünglichen Traum nicht aufgeben zu wollen oder darum, die erfahrene Kränkung irgendwie „wegzumachen“. Wenn es um den Partner und die zukünftige Beziehung gehen soll, ist es notwendig, die bisherige Beziehung zu verstehen, eine Antwort auf die Frage zu finden: Wie ist es zu dieser Situation gekommen?

Hat ein Mangel in der Beziehung dazu geführt, dass der Partner einen Ausgleich woanders suchte? Haben wir über der Elternschaft die Liebesbeziehung verloren? Sind wir im

alltäglichen Einerlei versunken, haben vielleicht sogar destruktive Gewohnheiten, Respektlosigkeiten, Abwertungen zugelassen? Haben wir das Gespräch, das Miteinander versiegen lassen? Gab es massive Belastungen von außen, die wir nicht gemeinsam haben bewältigen können? Hat sich die Balance in der Beziehung verlagert, so dass wir einander nicht mehr wie zwei erwachsene Liebespartner auf Augenhöhe begegnet sind, sondern sich quasi ein Mutter/Sohn- oder Vater/ Tochter- oder Bruder/Schwester-Verhältnis eingeschpielt hat?

## „Die Frage nach dem eigenen Anteil an der Entwicklung kann dabei nicht ausgespart werden.“

Habe ich andere Beziehungen, etwa die zu den Kindern oder zur eigenen Herkunftsfamilie, viel wichtiger genommen als meinen Partner? Bin ich viel zu wenig auf seine Bedürfnisse eingegangen, habe sie abgewehrt, vielleicht sogar abgewertet? Habe ich über Beruf, Ehrenamt, alle möglichen anderen Menschen und Angelegenheiten meinen Partner aus dem Blick verloren?

Wenn solche Fragen geklärt sind, besteht immerhin die Aussicht, in Zukunft Wesentliches zu verändern – sofern sich niemand dazu über die Maßen verbiegen müsste. Vielleicht wartet der Partner inständig auf Signale, dass er fortan in der Beziehung keinen solchen Mangel mehr leiden müsste. Freilich: Es ist nicht leicht, selbst auf schwankendem Boden stehend solche versöhnlichen Signale zu senden, also geradezu erneut zu werben um den Menschen, der Ihnen weh getan hat. Zumal es leider keine Garantie dafür gibt, dass die beabsichtigte Wirkung erzielt wird. Ob, wie weit und wie lange Sie dieses Wagnis eingehen, können nur Sie selbst entscheiden. Es ist sicher wichtig, da gut in sich hinein zu spüren, um weder die eigenen Grenzen zu sprengen noch zu früh aufzugeben.

Allerdings „schreien“ solche Krisen oft geradezu danach, Verhaltensweisen einzuüben, die bisher kaum im „Repertoire“ waren, und die eigene Persönlichkeit dadurch weiterzuentwickeln – nach dem Motto:

## „Probleme werden nicht durch genau das Verhalten gelöst, das sie erzeugt hat...“

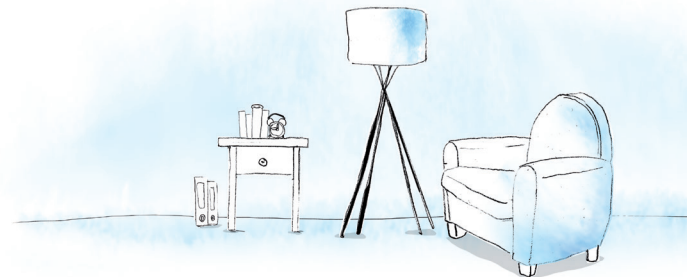
Wer forsch, dominant, raumgreifend war, könnte versuchsweise mal einen Schritt zurücktreten, den anderen wahrnehmen und ihm Raum lassen. Wer sich angepasst und selbst unscheinbar gemacht hat, könnte vortreten, sich als ein echtes Gegenüber zeigen.

Es kann jedoch sein, dass Sie sich selbst auch bei intensiver „Gewissenserforschung“ nichts wirklich Wesentliches vorzuwerfen haben. Sondern dass der „Mangel“, der Ihren Partner in die Außenbeziehung geführt hat, mehr in seinen eigenen Erfahrungen, in seinem Leben liegt. Wenn z. B. seine Wünsche in der Partnerschaft nicht erfüllt wurden, weil er sie gar nicht geäußert hat. Oder wenn er aufgrund seiner Kindheitserfahrungen sich auch in der Partnerschaft nicht wichtig genommen fühlte, obwohl Sie ihm immer wieder gezeigt haben, dass er wichtig für Sie ist. Derartige Mangelerlebnisse kann nur er selbst, eventuell mit therapeutischer/beraterischer Hilfe aufarbeiten.

Für Sie bedeutet das, wieder die eigene Ohnmacht wahrnehmen, sich mit dieser existenziellen Erfahrung auseinandersetzen zu müssen. Wenn die ungeteilte Zuneigung des Partners nicht (mehr) garantiert ist, sind Sie herausgefordert, im eigenen Innern die Quellen von Selbstliebe, Selbstwertgefühl zu erschließen.

Da dies alles sehr kräftezehrend ist, sollten Sie so gut wie möglich für sich und die eigene Stabilität sorgen. Dazu gehört auch, sehr genau zu prüfen, inwieweit Sie Einzelheiten über die andere Frau bzw. die andere Beziehung von Ihrem Partner erfragen wollen. Was ist das kleinere Übel: Möglichst wenig zu wissen oder Details zu erfahren? Des Weiteren: Suchen Sie sich Vertraute, mit denen Sie reden können. Pflegen Sie Freundschaften. Unternehmen Sie etwas. Es kostet zwar Kraft, jetzt den Alltag so normal wie möglich weiterzuführen, aber es gibt auch Struktur und Halt. Pflegen Sie auch soweit wie möglich Ihre Hobbies. Mit einem Satz: Sorgen Sie selbst mit Nachdruck dafür, dass das Problem nicht alles zerfrisst: Schaffen Sie problemfreie Zonen.

Denn diese Krise wird nicht mit einem Schlag bewältigt sein. Wahrscheinlich wird es geraume Zeit brauchen, bis eine Entscheidung getroffen ist. Soll dann die Partnerschaft zwischen Ihnen und Ihrem Partner erhalten bzw. erneuert werden, benötigt ein Prozess des Verzeihens weitere Zeit und Energie. (Dazu auch unser Themenheft: Entschuld(ig)ung! Einander verzeihen in der Partnerschaft) Und schließlich wird es dauern, bis Misstrauen abgebaut und neues Vertrauen gewonnen ist – Vertrauen in den Partner, in die Beziehung wie auch Selbstvertrauen im Sinne der Überzeugung LIEBE(ns)-WERT zu sein.





## Literaturtipp:

Jellouschek, Hans: „Warum hast du mir das angetan?“  
Untreue als Chance. München 2002, 7. Auflage

## Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: [www.efl-beratung.de](http://www.efl-beratung.de) sowie unter [www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com)

## Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: [koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung](http://koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung)

## Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

## Impressum:

### Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

### Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

### Redaktion:

Elisabeth Reiter, Claudia Richter, Georg Riesenbeck





## Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln finden Sie in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.  
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns  
unter [www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)



**Kath. Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung**

Scannen und  
mehr erfahren:

