

Seitensprung verzeihen?

So lässt sich wieder Vertrauen aufbauen

Betrogen zu werden fühlt sich an, als wenn einem das Herz zerreißt. Hat da ein Neuanfang überhaupt eine Chance? Ja! Wenn man es richtig macht, kann die Beziehung gewinnen, sagt unsere Expertin



Unsere Expertin:
Vera Matt ist
Paartherapeutin.
Sie bietet
Coachings bequem
in Online-
Meetings an

Wut, Trauer, Enttäuschung, Hilflosigkeit, Angst und Scham – ein ganzes Potpourri an Emotionen kommt hoch, wenn man erfährt: Ich wurde betrogen! Unsere Expertin, Paartherapeutin Eva Matt, erklärt, wie man durch die erste Schockwelle kommt und wie Paare einen Seitensprung für sich als Chance nutzen können. **Frau Matt, gibt es einen Schuldigen beim Fremdgehen?** Vera Matt: Nein, den gibt es nicht. Aber es gibt Dynamiken in der Partnerschaft, die sich einschleichen und das Fremdgehen über-

haupt ermöglichen. Oft ist die Ursache ein Nähe-Distanz-Ding. Bei einer Partnerschaft, die z. B. sehr symbiotisch ist, wo alle Freunde und Hobbys geteilt werden, verschmilzt das Paar zum „Wir“. Man identifiziert sich über die Beziehung. Da kann dann auch die Sexualität leiden, denn mit dem gefühlten

Zum Fremdgehen muss es in der Beziehung nicht kriseln

Schwesterchen oder Brüderchen geht man nicht ins Bett. Wenn dann jemand Drittes von außen kommt, mit dem man Neues erlebt, konträre Meinungen diskutiert, können schon mal die Funken fliegen. Die Fremdgehenden empfinden es hinterher oft so, als wären sie in etwas hineingerutscht.

Fahrplan für den Neuanfang

Strukturiert vorgehen

Erster Schritt, um die wahnsinnige Enttäuschung des Betrogenwordenseins zu verarbeiten, ist, sich selbst zu stabilisieren. Vera Matt empfiehlt dabei ein klares Vorgehen. Wichtig ist, das negative Gedankenkarussell zu stoppen und sich der Trigger, also die Auslöser für die schlechten Gefühle, bewusst zu werden. Es sollte

eine ehrliche Analyse sein: Worauf springe ich an? Sind es Bilder im Kopf, Geräusche, Lieder oder ein bestimmter Geruch? Diese Automatismen müssen entkräftet werden, um die Reize von der Reaktion zu entkoppeln. Das kann mit verschiedenen Techniken trainiert werden, so Matt. Erst danach ist es überhaupt möglich, in Gesprächen gemeinsam mit

dem Partner die Aufarbeitung in Angriff zu nehmen. **Mehr Infos unter: paartherapeut-in.de**

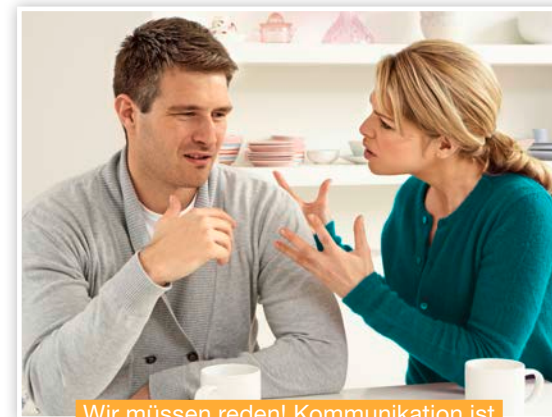


Fotos: Shutterstock (3), Julia Hopka

Und wie verdauen die Betroffenen den Schock?

Vera Matt: Sie befinden sich in einem zermalenden Gedankenkarussell. Tausend Fragen schwirren im Kopf herum: Warum hat er/sie mir das angetan? Habe ich mich falsch verhalten? Im ersten Schritt müssen sie aber den Boden unter den Füßen zurückgewinnen (Anmerk. der Red.: s. Kasten unten links). Wer zwischen Wut und Hilflosigkeit schwankt, kann kein gutes konstruktives Gespräch führen. **Aber später kann das Verzeihen gelingen?**

Vera Matt: Wenn man die Aufarbeitung gründlich macht, kann das die Partnerschaft sogar auf das nächste Level heben. Die Krise kann eine Bewusstseinsarbeit nach sich ziehen, durch die sich Partner viel besser kennenlernen. Sie lernen, darüber zu sprechen, was ihnen jeweils wichtig ist, und merken oft, dass sie gar nicht so weit auseinanderliegen. Da geht es viel um Kommunikation, Verständnis und Toleranz.



Wir müssen reden! Kommunikation ist zwar wichtig, sie bringt aber nur etwas, wenn man innerlich wieder ruhiger ist

Bleibt dem Betroffenen kein schaler Nachgeschmack?

Vera Matt: Für die Betroffenen ist die Erkenntnis wichtig, dass sie zwar in diese Situation hineingeschubst wurden, aber nicht den Partner brauchen, um wieder Zuversicht zu haben. Sie können die Krise für sich nutzen, um näher bei sich und ihren Bedürfnissen zu landen, innerlich stabiler zu werden. Ein Gewinn fürs Leben.

Gesundheit erfahren.

Ich wünsche mir eine Medizin, die mich als Ganzes sieht.

Ihr Apotheker, Heilpraktiker und Arzt beraten Sie gerne.

Homöopathie – Gesundheit ganz persönlich

Ich achte auf mich und meine Gesundheit. Wenn ich krank werde, verstehe ich das als Signal meines Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Homöopathie ist eine Therapie, die mich als Ganzes sieht. Sie hilft mir dabei, meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und mein gesundes Gleichgewicht wieder herzustellen. Das ist mein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit.



hom_im1_22_EV_1/2