

## Im Dreieck navigieren – 8 Regeln für Geliebte

Wenn man von Paaren spricht, gerät leicht die Tatsache in den Hintergrund, dass Liebende zwar aufeinander bezogen leben, ihre Entscheidungen jedoch ganz allein treffen und auch allein handeln. Das müssen sie auch, nicht nur, weil sie immer Individuen bleiben, sondern auch, weil in den Turbulenzen einer Dreieckskonstellation koordiniertes Handeln schwer fällt. Jeder der drei Beteiligten folgt den Impulsen, die die eigene Not und eigenen Bedürfnisse nahelegen. So kann sich nur jede\*r für sich klug verhalten, unabhängig davon, was den beiden andern Beteiligten vernünftig erscheint. Unten finden Sie acht Regeln für Geliebte.

**Auf zwei weiteren Merkblättern finden Sie 10 Regeln für untreue Partner\*innen und 10 Regeln für betrogene Misstrauische.**

*Wir verwenden im nachfolgenden Text abwechslungsweise die weibliche und die männliche Form.*

### **1. Misch dich nicht in die Partnerschaft deiner Geliebten ein! Sie geht dich nichts an.**

Es kann gut sein, dass sie dir erzählt, wie unglücklich sie in ihrer Partnerschaft ist. Das könnte dich in deiner Verliebtheit dazu bringen, ihr helfen zu wollen. Mit guten Ratschlägen oder fürsorglichen Taten. Und es passiert leicht, dass du diese Partnerschaft wirklich unerträglich findest. Für dich keine schlechte Nachricht, denn du weisst wahrscheinlich eine Alternative: Da wird bald was frei. Beachte zweierlei: Sie mag erzählen, was sie will, aber das ist nur die eine Hälfte der Wahrheit. Die andere ist die, dass sie immer noch die Ehe aufrechterhält. Und ausserdem: So verkehrt kann ihr Partner nicht sein, wenn er ausgerechnet dieselbe Frau hat wie du: Auch wenn du dich über ihn wunderst: Respektiere ihn und sprich nicht schlecht über ihn.

### **2. Geh davon aus, dass du über die Partnerschaft deines Geliebten nicht alles weisst!**

Wenn er seiner Partnerin gegenüber fair ist, schützt er sie vor dir. Verschweigt dir ihre Schwächen und wunden Punkte. Das verdient Respekt. Aber es gibt auch andere Gründe: Wenn er dich halten möchte, wird er nicht alles sagen, was ihn noch an seiner Partnerin hält. Das muss nicht Liebe sein. Es kann die nackte Existenzangst sein – oder materielles Kalkül, wenn die Frau finanziell potenter ist als du es bist. Ein liebendes Herz schliesst einen kühlen Kopf nicht aus. Wenn du nicht alles verstehst, kann das dran liegen, dass du nicht alles weisst.

### **3. Stelle keine Ansprüche, egal, was deine Geliebte dir versprochen hat!**

Im verliebten Zustand sagt sie dir alles Mögliche. Und sie meint das auch so. Aber es ist nur begrenzt gültig. Sie kann dir versprechen, immer für dich da zu sein. Und wenn du krank im Bett liegst und sie brauchst, kommt sie dann doch nicht, weil ihr Mann Geburtstag hat und sie da nicht wegbleiben kann. Solange sie noch mit ihrem Mann unglücklich zusammen ist, verspricht sie dir vieles, weil sie sich selbst eine bessere Beziehung wünscht. Aber sie ist erst frei, wenn sie frei ist. Merke: Eine verheiratete Frau ist verheiratet.

### **4. Stelle dich nicht über seine Partnerin!**

Natürlich habt ihr es schöner, prickelnder, aufregender miteinander, als er es nach langen Jahren mit seiner Partnerin hat. Geniesse es, aber bilde dir nichts darauf ein! Das liegt in der Natur der Sache. Es ist neu, es ist unverbraucht, es ist geheim, es ist nicht verdorben durch den Alltag. Seine Partnerin mag den stärkeren Part haben, weil sie die älteren Rechte hat, aber zugleich hat sie auch den undankbareren Part. Mit ihm sind Frustration, Ärger, ungelebte Träume verbunden. Was sich eben so an unschönen Gefühlen ansammelt in einer Partnerschaft. Aber es liegt meistens an der Partnerschaft, nicht an der Partnerin. Du hast den fröhlicheren Part im Spiel, aber sie ist kein schlechterer Mensch als du.

### **5. Wenn eure Affäre herauskommt, gelten plötzlich andere Regeln als in der Phase des Geheimnisses. Rechne mit allem!**

Ihr Partner hat es herausbekommen. Du weißt nicht, wie er reagiert. Sucht er dich auf und droht dir? Kontrolliert er ab jetzt jeden ihrer Schritte? Oder wird er krank und in seiner Verzweiflung arbeitsunfähig? Deiner Geliebten geht es jetzt weniger um das Vergnügen mit dir. Jetzt bist du nicht als erotischer Spielpartner, sondern als Freund gefragt. Sie braucht jetzt deine Unterstützung. Und das kann auch heissen: Ihr seht euch eine Zeitlang nicht. Sie muss auf das Kontaktverbot ihres Partners eingehen, wenn sie seine Wut nicht riskieren will. Sie kann ihr nicht entgehen. Du schon. Deshalb: Nimm dich einen Schritt zurück. Es geht jetzt nicht um dich. Aber verdrücke dich nicht gleich, sobald die ersten Schwierigkeiten auftauchen. Bleibe verfügbar, aber dränge dich nicht auf.

### **6. Überlege, ob für dich die Position der Geliebten nicht besser ist als die Position der neuen festen Partnerin**

Wenn es schon eine Weile gut läuft mit euch, wenn ihr euch versteht, geistig, sexuell, weltanschaulich, lebenspraktisch, wenn es Freude macht, den anderen da zu haben, wenn einfach alles stimmt, dann ist der Gedanke nicht fern, dass ihr beide das Paar der Zukunft seid. Und wenn nicht die Partnerin im Weg wäre und mit ihr das ganze etablierte Leben, dann wär es das doch mit euch! Kann sein. Aber bedenke ernsthaft

Folgendes: Zum grossen Teil habt ihr es so gut miteinander, gerade weil ihr nicht das offizielle Paar seid, gerade weil ihr euch eure geheime Nische eingerichtet habt. Gerade weil ihr vom Alltag verschont seid. Ein gutes Liebes- oder Affären-Paar ist noch lange kein gutes Paar in einer festen Partnerschaft. Sobald ihr fest und offiziell zusammen seid, verliert ihr auch etwas. Überlege es dir gut, ob du es nicht lieber behalten willst!

### **7. Mache deine Selbstachtung unabhängig von der Entscheidung deiner Geliebten!**

Vielleicht entscheidet sie sich gegen dich. Für ihre Partnerschaft, die für sie mehr umfasst als nur die Anziehung zu ihrem Partner. Diese Entscheidung trifft sie nachdem sie lange gezögert hat, daran gedacht hat, für dich ihren Partner zu verlassen. Das muss nicht bedeuten, dass du etwas falsch gemacht hast. Es muss auch nicht heissen, dass du der schlechtere Partner bist. Aber es heisst: Du hast verloren. Nimm die Niederlage mit Würde. Was ihr miteinander hattet, bleibt wertvoll, auch wenn es zu einem Ende gekommen ist.

### **8. Mache es zu einer schönen Erinnerung!**

Dass es vorbei ist, heisst nicht, dass jetzt alles zum Tratsch und Verriss freigegeben ist: Gehe auch danach respektvoll mit der Affäre um! Es kann sein, dass du das Gefühl hast, vor deinen mitwissenden Freund\*innen begründen zu müssen, warum du Schluss gemacht hast, oder warum er dich trotz allem hat sitzen lassen. Bewahre auch und gerade dann Stil, wenn du verletzt und traurig bist. Du hast mehr davon, wenn du es nicht als gescheiterte Beziehung, sondern als schöne Episode in deine Lebensgeschichte eingehen lässt. Gehe gut mit dem um, was zukünftig deine Erinnerung sein wird!