

## Im Dreieck navigieren – 10 Regeln für Betrogene Misstrauische

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 zehn Regeln für betrogene Misstrauische.

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

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

### **1. Überlege, was du alles wissen willst! Beschränke dich auf das Wesentliche und erspare dir quälende Details!**

Wenn du von einer Affäre deiner Partnerin erfährst, willst du womöglich alles erfahren: wer, wann, wo, wie. Das ist verständlich. Nachdem du eine ganze Weile nichts wusstest, vielleicht etwas geahnt hast, willst du Genaues wissen, um die Bedrohung einzuschätzen. Du willst es wissen, obwohl dir klar ist, dass das, was du erfährst, dir erst recht weh tun wird. Je mehr du es dir vorstellen kannst, desto mehr Illustrationsvorlagen hast du, die dich quälen. Es ist schwer, sich diesem selbstquälerischen Sog zu entziehen. Um so mehr: Erspare dir die Details! Überlege dir vorher, ob es dir neue Erkenntnisse bringt, genau zu wissen, wie genau es deine Partnerin mit dem anderen getrieben hat. Und bremse deine Partnerin, falls sie unerwarteterweise einen Geständnisdrang hat – sich dadurch Absolution erhofft. Hole dir die Informationen, die du brauchst, und erspare dir den Rest!

### **2. Gehe davon aus, dass du nicht alles erfährst!**

Auch dein Partner wird abwägen, ob er dir alles mitteilt. Wenn er dich nicht gerade quälen möchte, wird er dir nicht alles zumuten. Auch um sich selbst vor deiner Reaktion zu schützen

### **3. Nimm es nicht persönlich wenn deine Partnerin fremd geht! Es muss mit dir nichts zu tun haben.**

Warum ist meine Partnerin fremdgegangen? Was sucht sie bei ihrem Geliebten? Was vermisst sie bei mir? Was habe ich falsch gemacht? Die Frage nach eigenen Versäumnissen oder Fehlern liegt nahe. Natürlich sucht die Partnerin etwas, das ich ihr nicht gebe: Sonst müsste sie ja nicht fremdgehen. Aber das heisst nicht, dass ich schuld an ihrem Seitensprung bin. Ihre Affäre beweist nicht meine Defizite und mein Versagen. Es kann gut sein, dass sie einer Sehnsucht nachhängt, dass sie etwas sucht, das sie mit mir gar nicht leben möchte oder kann. Für ihre Sehnsucht bist du nicht verantwortlich.

### **4. Mach deine Selbstachtung unabhängig vom Verhalten deines Partners**

Das ist eine Kunst. Wenn ich betrogen werde, fühle ich mich immer auch schlecht und abgewertet. Selbst wenn ich empört bin, mich moralisch in der besseren Position sehe und mich über ihn setzen mag, bleibt die nagende Frage: Warum hat er mir das angetan, war ich ihm die Treue nicht wert? War ich ihm nicht genug? Was fehlt mir, was die andere hat? Mache in dieser Situation nicht sein Verhalten zum Massstab deiner Selbstachtung! Über deinen Stolz bestimmst du selbst, nicht er.

### **5. Mach deine Kränkung nicht zum alleinigen Massstab deines Handelns!**

Du bist verletzt. Nimm die Kränkung ernst, aber überlasse ihr nicht das Monopol über dein Gefühlsleben. Der Schmerz lässt irgendwann nach. Und er sollte dich nicht am Denken hindern. Sprich mit Personen deines Vertrauens, die haben oft eine andere Sicht, die dir helfen kann.

### **6. Bleib nicht bei Vorwürfen und in der Opferposition hängen!**

Du magst Recht haben mit deiner Empörung. Du fühlst dich wirklich unschuldig und siehst die Verantwortung in erster Linie bei deiner Partnerin, die dich betrogen hat. Das hilft dir in gewisser Weise: Du brauchst nicht zu zweifeln, du ersparst dir langes Grübeln. Es herrschen aus deiner Sicht zwar schmerzliche, aber klare Verhältnisse. Dieses Denken bringt dich auf Dauer aber nicht weiter. Verbarrikadiere dich nicht selbstgerecht hinter deinen Vorwürfen. So bekommst du keinen Atem und keinen Abstand zum Geschehen. Und den brauchst du, wenn du irgendetwas aus der Geschichte lernen willst.

### **7. Überlege, was für dich auch gut an der Affäre deines Partners sein könnte!**

Das ist eine Übung für Fortgeschrittene. Keine Übung, wenn die Kränkung noch frisch ist. Zu überlegen, was gut sein könnte, heißt nicht, das Ganze im Nachhinein schönzureden oder die üblen Seiten zu verleugnen. Aber Erkenntnisse kommen nicht nur aus der Freude, oft genug steht am Anfang der Erkenntnis der

Ärger, die Enttäuschung, die Niederlage. Frage dich: Was wäre nicht in Gang gekommen ohne die Affäre? Was ist mir klargeworden? Woran bin ich gewachsen? Welche Stärken konnte ich entwickeln, die mir geholfen haben, aus der Geschichte herauszukommen? Welche eingeschlafenen Seiten unserer Beziehung wurden neu zum Leben erweckt?

**8. Wenn deine Partnerin die Affäre beendet: Gestehe ihr zu, dass sie auch traurig darüber ist, etwas verloren zu haben!**

Es kann sein, dass deine Partnerin ihre Affäre beendet hat. Äußerlich beendet hat und ihren Geliebten wirklich nicht mehr trifft. Aber wenn ihr die Affäre unter die Haut gegangen ist, wenn sie verliebt war, wenn sie etwas Wichtiges erlebt hat, wird sie auch traurig sein. Sie hat etwas verloren oder womöglich aufgegeben, um eure Beziehung fortsetzen zu können. Das ist für dich vielleicht eine Erleichterung, für sie kann es auch ein schweres Opfer sein. Dafür brauchst du dich sicher nicht zu bedanken. Aber du solltest damit rechnen, dass sie etwas verloren hat. Gestehe es ihr zu, dann muss sie dir ihren Verlust nicht übelnehmen.

**9. Lass dir von seinen Beweggründen erzählen! Dann lernst du deinen Partner besser kennen.**

Dass dein Partner fremdgegangen ist, kann für dich schlimm genug sein. Ihn auch noch verstehen zu wollen, klingt vielleicht wie eine Zumutung, als Aufforderung, ihm über das Verständnis auch gleich noch eine Entschuldigung anzubieten. Verstehen heisst aber noch lange nicht entschuldigen oder verzeihen. Du könntest weniger ihm als dir selbst einen Gefallen tun. Wenn du mit deinem Partner zusammenbleiben willst, kann es unendlich viel wert sein, seine Sehnsüchte und Wünsche neu kennenzulernen, die bisher zwischen euch tabu waren, vermieden wurden und für die Affäre ein Katalysator waren.

**10. Überlege, ob du deiner Partnerin Affären gestatten kannst, ohne dich zurückzuziehen! Sie könnte dir das Geschenk der Freiheit danken.**

Ein naheliegender Gedanke nach einer Affäre lautet: Wie können wir so etwas in Zukunft vermeiden? Ein nicht ganz so naheliegender, aber lohnender Gedanke ist: Wie kann ich mit der möglichen nächsten Affäre meiner Partnerin so umgehen, dass sie mein Leben bereichert statt es zu belasten? Könnte ich mir vorstellen, dass der Geliebte mir auch emotionale Aufgaben abnimmt? Dass meine Partnerin etwas anders lebt, für das ich nicht sein ideales Gegenüber bin. Kann ich Freude daran empfinden, ihr das zuzugestehen, statt es zähneknirschend zu ertragen?