

Es hat eine Affäre gegeben

Wenn eine Affäre ans Licht kommt, ist das meistens ein ziemlicher Schock.

Die Erfahrung zeigt, dass Beziehungen eine Affäre überleben können. Dazu bedarf es aber von beiden Partnern eine intensive Auseinandersetzung miteinander.

Wenn Sie der/die verletzte Partner*in sind:

Wenn es irgendwie geht, dann machen Sie langsam und nehmen Sie sich Zeit. Ihrem Nervensystem geht es vermutlich nicht gut. Treffen jetzt zunächst keine wichtigen Entscheidungen. Suchen Sie sich Menschen oder Aktivitäten, die Sie erden. Es gibt Anteile in Ihnen, die erschüttert und tief verletzt sind. Kümmern Sie sich um diese Anteile und schenken Sie ihnen Ihre Liebe und Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich Raum. Bewegen Sie sich, seien Sie in der Natur, umgeben Sie sich mit Tieren. Seien Sie behutsam mit sich selbst. Erst im nächsten Schritt geht es dann darum, sich mit dem/der Partner*in auseinanderzusetzen und zu schauen, ob und wie es weitergehen soll.

Wenn Sie der/die Partner*in sind, der/die die Affäre gehabt hat:

Geben Sie dem anderen / der anderen den Raum, den er/sie benötigt. Jetzt ist nicht die Zeit für Heilung und Rechtfertigung. Bleiben Sie verfügbar und warten Sie ab. Seien Sie sich bewusst: diese Beziehung ist vorbei. Vielleicht können Sie mit Ihrem/r Partner*in eine neue Beziehung aufbauen. Dazu müssen Sie sich Mühe geben.

Dann überlegen Sie, welches Bedürfnis für Sie hinter der Affäre steht. Gibt es andere Wege, mit diesem Bedürfnis umzugehen? Was können Sie anbieten, um eine neue Beziehung zu erschaffen? Lassen Sie Ihre/n Partner*in das Tempo vorgeben.

Martin Lehmann-Waldau, Beziehungsberater

www.anwaltsmediation-karlsruhe.de

0721 – 470 399 50