



Leseprobe

Andrew G. Marshall

Kann ich dir jemals wieder vertrauen?

So bewältigen Sie den Seitensprung Ihres Partners

„Ein Ratgeber, der Hoffnung schenkt!“
Glamour

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 384

Erscheinungstermin: 16. Mai 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Strategien, die beiden Partnern helfen, den Seitensprung zu verarbeiten

Kaum etwas ist traumatischer als die Erkenntnis, dass der Partner eine Affäre hat. Nicht nur Schmerz und Wut, sondern auch das Gefühl, dass der Partner zu einem Fremden wurde, müssen bewältigt werden. Wie kann man jemals wieder vertrauen? Der bekannte Paartherapeut Andrew G. Marshall erklärt die sieben Phasen, die Paare von der Aufdeckung der Affäre bis zum Neuanfang durchlaufen, und warum manche Paare aus dem Heilungsprozess gestärkt hervorgehen, andere dagegen daran scheitern.



Autor

Andrew G. Marshall

Andrew G. Marshall verfügt über 35 Jahre Berufserfahrung als Paartherapeut und ist Autor von 20 Büchern, die in 20 Sprachen übersetzt wurden. Er arbeitete für RELATE (Großbritanniens größte gemeinnützige Organisation für Paarberatung), zog aber 2018 nach Berlin, wo er eine Privatpraxis hat und Paaren sowie Einzelpersonen mit Beziehungsproblemen auf Englisch hilft. Außerdem moderiert er den beliebten Podcast »The Meaningful Life with Andrew G Marshall«.

Buch

Es gibt kaum etwas Traumatischeres im Leben als die Erkenntnis, dass der Partner eine Affäre hat. Man muss nicht nur Schmerz und Wut bewältigen, sondern auch mit dem Gefühl zurechtkommen, dass der Partner zu einem Fremden wurde. Wie kann jemand, den man liebt, den man zu kennen glaubt, einen so behandeln? Wie kann man jemals wieder Vertrauen finden? Der bekannte Paartherapeut Andrew G. Marshall zeigt, warum manche Menschen für Liebschaften besonders anfällig sind, definiert die verschiedenen Spielarten von Affären und erklärt die sieben Phasen, die Paare von der Aufdeckung der Affäre bis zum Neuanfang durchlaufen. Dafür stellt er einige helfende Verhaltensregeln zur Verfügung, denn wenn ein Paar den Neuanfang nach einem Seitensprung wagt, kann es aus diesem Heilungsprozess gestärkt hervorgehen. Andrew G. Marshall dazu: »Auch wenn es seltsam klingen mag, aber Sie können diese Krise vom Schlimmsten, was Ihnen beiden je passiert ist, zum Besten verwandeln.«

Autor

Andrew G. Marshall verfügt über 30 Jahre Berufserfahrung als Paartherapeut. Er arbeitete für RELATE, eine der führenden Paarberatungen in Großbritannien, und ist nun in privater Praxis in London und Sussex tätig. Seine Bücher wurden in über 20 Sprachen übersetzt. Zum Thema Beziehungen schreibt er Beiträge für *Daily Mail*, *Mail on Sunday* und zahlreiche Frauenzeitschriften. Mehr Informationen zum Autor unter www.andrewmarshall.com

Andrew G. Marshall

Kann ich dir jemals wieder vertrauen?

So bewältigen Sie den
Seitensprung Ihres Partners

Aus dem Englischen von Tatjana Kruse

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2011

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2010 Andrew G. Marshall

Originaltitel: How Can I Ever Trust You Again?

Infidelity: From Discovery to Recovery in Seven Steps

Originalverlag: Bloomsbury Publishing, London 2010

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17228-3

www.goldmann-verlag.de

*Für meine Agentin Rachel Calder.
Danke für Deinen Rat, Deine Unterstützung
und Dein Verständnis.*

Inhalt

Einführung.....	11
-----------------	----

1. Phase: Schock und Unglauben.....	15
--	-----------

- Einführung in die sieben Schritte der Heilung und wie die Beziehung besser und stärker aus der Krise hervorgehen kann.
- Sollte ich nach Beweisen suchen? Oder sollte ich mein Misstrauen ignorieren und hoffen, dass es von allein vorübergeht?
- Zwei Angewohnheiten, die Affären dauerhaft machen: Verleugnung und Schubladendenken.
- Wie man seinen Partner damit konfrontiert.
- Wie man erkennt, ob der Partner lügt.
- Wir lernen: Offen bleiben.

2. Phase: Intensives Fragen	70
--	-----------

- Das goldene Zeitfenster: Die ersten sechs Monate nach der Aufdeckung der Affäre.
- Warum das erste Gespräch nach der Aufdeckung so wichtig ist.
- Tipps für effektive Fragestellungen.
- Wie man Ausflüchte und Mehrdeutigkeiten erkennt.

- Die Auslöser, die zu Seitensprüngen führen.
- Häufige Fehler in den ersten Wochen nach der Aufdeckung und wie man sie vermeidet.
- Wir lernen: Verständnis aufbringen.

3. Phase: Zeit der Entscheidung 109

- Sollten Sie gehen oder bleiben? Sollten Sie Ihren Partner bitten zu gehen oder zu bleiben?
- Die acht Formen der Untreue: Zufall, Schrei nach Hilfe, Selbsttherapie, Don Juan beziehungsweise Doña Juana, Dreiecksbeziehung, Rache, Neugier, Flucht.
- Wie Sie die Zukunft erahnen können, wenn Sie die Spielart der Affäre verstehen.
- Wir lernen: Zuversichtliche und produktive Entscheidungen fällen.

4. Phase: Hoffnung 162

- Die kürzeste und gleichzeitig die gefährlichste Phase von allen, doch sowohl der Überführende als auch der Überführte fangen an zu glauben, dass die Beziehung gerettet werden kann.
- Wie wichtig es ist, diesen fragilen Augenblick zu feiern.
- Das Fundament für die Heilung legen: Sicherheitsmaßnahmen und das Rekonstruieren der Liaison.
- Der Unterschied zwischen der Liebe in der Ehe und in einer Affäre.
- Wir lernen: Das Positive im Negativen finden.

5. Phase: Versuch der Normalität 200

- Die anfängliche Krise ist vorüber, aber die Nachwehen können gleichermaßen gefährlich sein.
- Zwei völlig unterschiedliche Ansätze in Bezug auf Untreue (»Wie sollen wir das je hinter uns bringen, wenn du ständig auf der Vergangenheit herumreitest?« und »Wie kann ich weitermachen, wenn ich es nicht verstehe?«) und wie Paare dadurch auseinanderdividiert werden.
- Was bei Paaren Hinterhältigkeit auslöst und wie schon kleine Dinge zu großen Streitigkeiten führen können.
- Die drei Bewältigungsstrategien, die eine Heilung verhindern können: Unterdrückung, zwanghaftes Besessenheit und allzu misstrauische Wachsamkeit.
- Wir lernen: Hinter die Kulissen schauen.

6. Phase: Verzweiflung – Die Leichen im Keller kommen hoch 241

- Wie sich der Scheinwerfer auf tiefere, zuvor verborgene Probleme richtet.
- Das Entdecken neuer Informationen und die Angst, dass noch mehr davon kommen könnte.
- Häufige Probleme, die in dieser Phase auftreten, und wie man sie gemeinsam lösen kann.
- Wir lernen: Akzeptieren.

7. Phase: Intensives Lernen 287

- Die Kommunikation verbessern und die vier Grundlagen einer guten Beziehung.

- Die goldenen Regeln, um Ihre Beziehung in Zukunft »affärensicher« zu machen.
- Wie man Wiedergutmachung leistet.
- Der Unterschied zwischen Vergeben und Vergessen.
- Wie man lernt, seinem Partner wieder zu vertrauen.
- Wir lernen: Ständige Weiterentwicklung.

Ablenkungen, Entgleisungen und Sackgassen 322

- Was, wenn sich das goldene Zeitfenster geschlossen hat?
- Was soll man seinen Kindern von der Affäre erzählen?
- Schwule Beziehungen und Untreue.
- Was, wenn Ihr Partner alles will (Haus, Kinder und Ersparnisse), nur Sie nicht?
- Vom Umgang mit einem Jo-Jo-Partner (der zwischen Ihnen und einer anderen Person hin- und herpendelt).
- Was, wenn Ihr Partner ausgezogen ist? Müssen Sie alle Hoffnung fahren lassen?
- Wie man auf sich allein gestellt Heilung findet.
- Wir lernen: Den Unterschied zwischen Abschluss und Bewältigung verstehen.

Untreue: Die sieben Lektionen 375

Dank 377

Register 378

Einführung

Eins von fünf Paaren, die meine Beratungspraxis aufsuchen, hat mit den negativen Folgen einer Affäre zu kämpfen. Es ist der vierthäufigste Grund, warum Paare meine Hilfe in Anspruch nehmen. Laut dem *British Sexual Fantasy Research Project* waren 55 Prozent aller Briten irgendwann im Leben untreu. Die bahnbrechenden Studien von Kinsey aus den 1940er- und 1950er-Jahren in Amerika ergaben, dass 26 Prozent aller verheirateten Frauen und 50 Prozent aller verheirateten Männer ihre Partner betrogen hatten. Nachfolgende Studien zeigten ähnliche Resultate. Wenn man alle Paare zusammenfasst, auch die unverheirateten, ist die Zahl sogar noch höher. Manchmal habe ich das Gefühl, dass eine wahre Flutwelle an Elend, Betrug und Verletzungen in mein Büro schwapppt.

Das ist jedoch nicht nur eine schlechte Neuigkeit. Untreue mag eine furchtbare Krise heraufbeschwören, aber das chinesische Schriftzeichen für Krise besteht aus zwei Teilen: Gefahr und Chance. Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, weil Sie feststellen mussten, dass Ihr Partner eine Liebschaft hat, oder weil Ihre eigene Affäre entdeckt wurde und Ihre Beziehung nun auf der Kippe steht, dann sind Sie sich der Gefahr nur allzu deutlich bewusst. Mein Ziel besteht darin, Ihren Blick auch für die Chance zu öffnen. Untreue stellt das ganze Leben auf den Kopf und bringt Sie dazu, alles zu hinterfragen. Die Angst, dass es wieder geschehen könnte, wirft ein grelles Licht auf alle dunklen Ecken Ihrer Beziehung und bietet im besten Fall den Anstoß für Veränderung. Manchmal klagen meine Klienten: »Ich

will einfach nur mein altes Leben zurück.« Das ist unmöglich, aber wenn man sich auf den Aspekt der Chance konzentriert, die eine Krise bietet, findet man womöglich zu einer tieferen, dauerhafteren und letzten Endes besseren Beziehung.

Ich habe versucht, in diesem Buch einen verständnisvollen Ton anzuschlagen. (Es gibt natürlich Ausnahmen, aber nur sehr wenige Menschen nehmen sich vor, untreu zu werden.) Mein Buch zielt vor allem auf die Personen ab, die einen Ehebruch entdecken mussten – denn sie trifft es im Allgemeinen härter, und sie suchen dringend nach Antworten. Aber in jedem Kapitel gibt es auch einen Abschnitt, der speziell den Personen gilt, die beim Ehebruch entdeckt wurden. Ich hoffe, dass Paare dieses Buch gemeinsam lesen und durch meine Übungen zu einem besseren gegenseitigen Verständnis finden. Wenn Sie die dritte Person in einem Ehebruch sind, werden Sie keinen so großen Nutzen aus diesem Buch ziehen können, aber ich hoffe dennoch, dass dieses Buch Ihnen Einblicke in die Dynamik eines Ehebruchs verschafft und Ihnen, falls die Affäre endete, in Ihrem Heilungsprozess weiterhilft.

Bei meiner Arbeit an *Kann ich dir jemals wieder vertrauen?* konnte ich mich auf Erfahrungen mit Klienten aus über 25 Jahren Paarberatung beziehen, darüber hinaus auf Interviews mit Menschen, die keine Beratung in Anspruch nahmen, und auf Fragebogen, die Besucher meiner Website ausgefüllt haben. (Die Ergebnisse der Fragebogenaktion wurden in mehreren Artikeln über Untreue in führenden britischen Zeitungen und in der Internetzeitschrift *The Huffington Post* veröffentlicht. Insgesamt gingen 1500 ausgefüllte Fragebogen aus aller Welt ein. 68 Prozent davon wurden von Menschen ausgefüllt,

die der Untreue ihres Partners auf die Spur gekommen war, 32 Prozent von Menschen, die untreu gewesen waren – und von Letzteren beichteten nur 32 Prozent ihrem Partner die Affäre.) Zum Schutz der Privatsphäre habe ich bisweilen zwei oder drei Fälle zu einem zusammengefügt. Wie immer danke ich allen, die mir ihre Erlebnisse mitgeteilt haben. Ich hoffe, ich konnte im Gegenzug zu ihrem Verständnis der Situation beitragen und die Bausteine für eine bessere Zukunft bereitstellen.

Wie man dieses Buch lesen sollte:

Alle Kapitel wurden in erster Linie für die Menschen geschrieben, die von der Untreue ihres Partners erfahren haben.

Am Ende jedes Kapitels gibt es jedoch einen Abschnitt für die Personen, die selbst untreu gewesen sind. Dem folgt ein Abschnitt über die Lektion, die man in der jeweiligen Phase lernen kann, sowie eine Zusammenfassung des Kapitels.

Im Idealfall sollten sowohl Sie als auch Ihr Partner das ganze Buch lesen. Ich habe jedoch die Übungsprogramme so gestaltet, dass es auch funktioniert, wenn Ihr Partner nur die Abschnitte liest, die auf ihn (oder sie) zutreffen.

Keine Sorge, wenn Ihr Partner Selbsthilfebüchern misstraut oder sich bezüglich der Zukunft noch unsicher ist. Dieses Buch will Ihnen helfen, mit der Situation besser zurechtzukommen, nachzudenken, bevor Sie handeln, und wieder zu einem Gleichgewicht zu finden. Das wiederum wird sich positiv auf das Verhalten Ihres Partners auswirken, und Sie beide werden in Zukunft besser kooperieren.

Lesen Sie das ganze Buch, damit Sie ein Gespür für den anstehenden Weg bekommen, und konzentrieren Sie sich an-

schließlich jeweils auf die Phase, in der Sie sich gerade befinden.

Wenn Sie in eine Krise geraten, deprimiert oder gestresst sind, dann kehren Sie zum vorigen Kapitel zurück. Es könnte sein, dass Sie einen wichtigen Bestandteil der Heilung übersehen haben und die vorige Phase noch einmal durchlaufen müssen, um den nächsten Schritt tun zu können.

Holen Sie tief Luft. Bleiben Sie ruhig. Die Dinge werden sich bessern!

1. Phase: Schock und Unglauben

Eine gute Beziehung gründet auf drei Bausteinen: Vertrauen, Ehrlichkeit und Mitgefühl. Wir brauchen keine minutengenaue Auflistung, wo unser Partner war oder was er getan hat, denn wir *vertrauen* ihm. Wenn es ein Problem gibt, gehen wir davon aus, dass unser Partner *ehrlich* ist und es eingesteht. Wir hoffen, dass der Mensch, den wir lieben, nur unser Bestes will, und dass er sich, wenn wir ins Stolpern geraten, als *mitfühlend* erweisen wird. Und das Wunderbare an der Liebe ist, dass wir bereit sind, es im Gegenzug ebenso zu halten. Unter dem Schutz einer guten Beziehung – mit Vertrauen, Ehrlichkeit und Mitgefühl – kann ein Paar nicht nur wachsen und gedeihen, es fühlt sich auch in der Lage, es mit der ganzen Welt aufzunehmen. Aber weil diese Bausteine so grundlegend sind, halten wir sie leider oft für selbstverständlich. Nur selten sprechen wir im Alltag über Vertrauen, Ehrlichkeit und Mitgefühl. Sie sind einfach da, wie Essen, Wasser und ein Dach über dem Kopf. Erst wenn unser Partner untreu war, wenn er unsere emotionale Intimität verletzt und unser Gefühl der Sicherheit zerstört hat, wird uns klar, wie kostbar Vertrauen, Ehrlichkeit und Mitgefühl sein können.

Wenn Ihr Partner Ihnen untreu war oder Sie das vermuten – oder falls Sie selbst vom Weg abgekommen sind –, dann ist Ih-

nen zweifelsohne überdeutlich bewusst, wie schwer es ist, eine angeknackste Beziehung neu aufzubauen. Vermutlich fürchten Sie sogar, dass der Schaden irreparabel ist. Womöglich hegen Sie auch gar nicht den Wunsch, die Beziehung wieder aufzubauen. Das Vertrauen ist auf einem absoluten Tiefpunkt angekommen, und wahrscheinlich gibt es sehr viel mehr Wut als Mitgefühl. Schlimmer noch, Sie zweifeln daran, ob Sie Ihrem Partner jemals wieder vertrauen können (beziehungsweise ob er Ihnen je wieder vertrauen kann). Doch meine Botschaft an Sie lautet, dass es nicht nur möglich ist, eine Beziehung trotz Untreue zu retten, sondern dass sie danach sogar noch stärker sein kann. Wahrscheinlich sind Sie skeptisch, aber Sie müssen mir diesbezüglich einfach vertrauen. Da ist es wieder, dieses Wort.

Dieses Buch ähnelt einer Reise – von dem Augenblick, in dem die Untreue nur eine vage Vermutung ist, das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, über den Moment, in dem man Gewissheit erlangt, und weiter zu dem Punkt, an dem man Mitgefühl mit dem Partner entwickelt (oder, wenn Sie untreu waren, auch mit sich selbst), bis hin zur gegenseitigen Ehrlichkeit (egal, ob Sie Ihren Partner der Untreue überführten oder umgekehrt) und am Schluss zu dem letzten und wichtigsten Baustein: der Erneuerung des Vertrauens. Unterwegs werden Ihnen sicher Zweifel kommen, Sie werden quälende Verzweiflung durchleben, aber auch Momente der Hoffnung. Sie werden mehr über Ihren Partner und über sich selbst herausfinden, als Sie je für möglich hielten. Was immer auch geschieht, am Ende der Reise werden Sie tapferer, weiser und stärker sein.

Dem Namenlosen einen Namen geben

Bevor man den Partner der Untreue überführt, gibt es immer Verdachtsmomente: eine Ahnung, dass etwas nicht stimmt, ein wachsendes Unbehagen. Ihr Partner kommt wiederholt spät von der Arbeit, ist geistesabwesend, reizbar oder euphorisch – alles scheinbar grundlos. Er scheint über Gebühr an seinem Aussehen interessiert oder spricht besonders oft über eine bestimmte Person aus dem Kollegenkreis. Es kann eine Million Gründe für dieses Verhalten geben, viele davon absolut harmlos. Die Vorstellung, dass Ihr Partner untreu sein könnte, ist anfangs völlig unvorstellbar, so unglaublich, dass Sie diesen Gedanken energisch beiseiteschieben. Sie finden Entschuldigungen. Sie geben der Arbeit die Schuld, finanziellen Problemen oder dem Stress durch die Kinder – seien diese nun klein, Teenager oder kurz davor, das Haus zu verlassen. Sie sagen sich, dass es in jeder Beziehung auch einmal schlechte Zeiten gibt oder dass es schon besser wird, sobald erst der Druck an der Arbeitsstelle nachlässt. Sie stecken den Kopf in den Sand und machen einfach weiter wie bisher. Leider können Beziehungen auf diese Weise ganz allmählich auf den Hund kommen, und man übersieht leicht, wie schlimm es in Wirklichkeit schon ist. Aus diesem Grund wird einem meist auch erst in der Rückschau klar, welche Hinweise es gab.

»Mein Mann ging immer mit dem Handy ins Bad«, erzählte Melanie (42). »Ich hielt das für merkwürdig – und selbst die Kinder zogen ihn damit auf. Erst später, als ich seine Affäre

entdeckte, wurde mir klar, dass er im Bad in aller Ruhe sitzen konnte. Wie konnte ich dem gegenüber nur so blind sein?« Als Gregory (35) herausfand, dass seine Frau das gemeinsame Kind zum falschen Eingang in der Schule brachte, fand er das seltsam. »Ich hatte einen Bericht zu Hause vergessen und musste zurückfahren, um ihn zu holen. Da sah ich, wie sie das Schulgelände auf der Rückseite verließ – das sind von unserem Haus zehn Extraminuten Weg. Sie jammerte immer, wie viel sie zu tun hat, warum sollte sie also den längeren Weg wählen?« Als er seine Frau darauf ansprach, ging sie in die Defensive und warf ihm vor, er würde sie bespitzeln. Er ließ die Sache auf sich beruhen, aber später wurde ihm klar, dass er den Beginn einer Affäre mitbekommen hatte. »Sie hatte den hinteren Ausgang benützt, weil sie hoffte, dem anderen zu begegnen.«

Manchmal muss uns eine dritte Person die Augen für das Offensichtliche öffnen. Obwohl Karens Ehemann schon einmal untreu gewesen war und ihr die Anzeichen hätten bekannt sein sollen – »er verhielt sich kühl, war abends unnatürlich müde, ruhelos und redete im Schlaf« –, war ihr doch nicht gleich klar, dass er ihr gegenüber etwas verbarg. »Es fing damit an, dass er mindestens zwei Tage die Woche außer Haus verbrachte, manchmal auch das Wochenende. Er erzählte mir, er habe einen großen Computerauftrag im Ministerium bekommen und dass er der Einfachheit halber in einer Wohnung in Whitehall übernachtete. Sein Handy habe dort keinen Empfang und ich solle einfach eine Nachricht hinterlassen, dann würde er mich am nächsten Morgen anrufen. Mein jüngster Bruder musste mir erst klarmachen, wie leichtgläubig ich war.« In der Rück-

schau scheint offensichtlich, dass ihre Sorgen »nicht nur eingebildet« waren.

Aber es gibt tatsächlich Menschen, die Computer in Whitehall betreuen, und manche von ihnen müssen auch am Wochenende arbeiten. Menschen entscheiden sich manchmal urplötzlich, einen anderen Weg zur Schule zu nehmen oder veraltete Adressen in ihrem Handy zu löschen, während sie in der Wanne liegen. Um es in der Sprache eines Krimis auszudrücken: Es handelt sich womöglich nur um falsche Fährten und nicht um rauchende Colts. Woran können Sie also den Unterschied zwischen berechtigter Sorge und paranoider Angst erkennen?

1. Messen Sie die Temperatur Ihrer Beziehung.

Wie gut kommen Sie im Alltag miteinander aus? Wie schwer ist es, Ihre Sorgen zur Sprache zu bringen? Stehen Sie oft so sehr unter Druck, dass Ihnen keine Zeit bleibt, Ihrem Partner zuzuhören? Wenn Sie die Atmosphäre im Haus mit der von vor zwölf Monaten vergleichen, gibt es dann einen signifikanten Unterschied? Auch wenn Ihnen die Antworten auf diese Fragen Sorgen bereiten, sollten Sie dennoch keine voreiligen Schlüsse ziehen und Ihren Partner nicht übereilt der Untreue bezichtigen. Vielleicht hat Ihr Frühwarnsystem einfach nur ein Problem am Horizont ausgemacht. Eventuell entwickelt Ihr Partner nur gerade eine »besondere Freundschaft«, die sich in einer »harmlosen« Phase befindet, und es ist noch Zeit, die Weichen richtig zu stellen. Wenn Sie jetzt aus allen Kanonen feuern, könnten Sie eine Barriere zwischen Ihnen beiden errichten, wo Sie doch vielmehr einen Weg finden müssen, effektiver zu kommunizieren.

Tipp: Nehmen Sie sich mehr Zeit füreinander, damit sich auf ganz natürliche Weise die Gelegenheit ergibt, über Ihre Beziehung zu sprechen oder Ihren Partner zu fragen, ob er glücklich ist. Das ist besser, als »Wir müssen reden« zu sagen, was manche Leute sofort in Panik versetzt beziehungsweise ihre Abwehrmechanismen auslöst. Fragen Sie Ihren Partner, ob er Stress hat, und wenn ja, wie er damit umgeht und wie Sie ihn am besten unterstützen können. Wenn Sie wirklich zuhören – ohne sich ständig zu verteidigen oder Ihrem Partner Vorwürfe zu machen –, dann wird er sich nicht nur öffnen, sondern im Gegenzug auch Ihren Sorgen Gehör schenken.

2. *Werfen Sie einen prüfenden Blick auf Ihre Vergangenheit.*

Gibt es Gründe, warum Ihnen Vertrauen schwerer fällt als dem Durchschnittsmenschen? Sind Sie ganz allgemein immer auf der Hut? Ließen sich Ihre Eltern scheiden, nachdem einer von beiden Ehebruch begangen hatte? Hat Sie ein ehemaliger Partner schwer enttäuscht? Manche Menschen übersehen selbst das verdächtigste Verhalten, andere dagegen halten schon ein absolut harmloses Gespräch mit einem Fremden für Hochverrat. Sie müssen wissen, wo Sie sich auf dieser Skala einzuordnen haben. Fragen Sie sich also: Blähe ich meine Sorgen eher auf oder neige ich dazu, sie zu ignorieren? Wenn Sie kein von Natur aus misstrauischer Mensch sind, Ihre innere Alarmglocke aber dennoch läutet, dann würde ich dem Beachtung schenken. Wenn Sie jedoch ein Wachhund sind, der schon anschlägt, wenn der Postbote drei Häuser weiter ein Paket zustellt, dann gehen

Sie noch einmal in sich. (Am Ende des Kapitels finden Sie einige Übungen, wie Sie übertriebenes Misstrauen umprogrammieren können.)

Tipp: Häufig haben die Betroffenen allen Grund, sich Sorgen zu machen. Etwas stimmt nicht. Doch es muss sich keineswegs immer um Ehebruch handeln. Möglicherweise sind Sie beide ausgelaugt und fühlen sich vernachlässigt. Vielleicht haben Sie in letzter Zeit nicht viel Zeit zusammen verbracht. Bitten Sie direkt um das, was Sie brauchen – beispielsweise »Kriege ich eine Umarmung?« –, anstatt in den Angriffsmodus überzugehen und zu hoffen, dass Sie dadurch einen Moment der Zärtlichkeit oder des Trostes von Ihrem Partner erzwingen können.

3. *Unterziehen Sie Ihre Gedankengänge einer Überprüfung.*

Neigen Sie zu Mutmaßungen und übermäßigem Analysieren? Spielen Sie stundenlang die Geschehnisse gedanklich durch und versuchen Sie, zwischen den Zeilen zu lesen? Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen, weil Sie sämtliche Optionen so oft durchgehen, bis Sie völlig gelähmt sind? Wenn Sie diese Fragen jetzt mit Ja beantworten, früher jedoch nicht alles zu Tode analysiert haben, dann stimmt vermutlich etwas nicht. Wenn jemand lügt, ist das äußerst destabilisierend. Fehlt eine entscheidende Information, sind Sie nicht in der Lage, das vollständige Bild zu sehen, und Ihr Kopf scheint förmlich explodieren zu wollen. Wenn Sie jedoch häufig zu viel grübeln und zufällige und eigentlich nicht zusammengehörende Fakten in einen Topf werfen, um

Ihren Fall zu untermauern, dann ist das letzte Urteil noch lange nicht gefällt.

Tipp: Anstatt unablässig über mögliche Anschuldigungen zu grübeln – was Sie zunehmend ängstlich, aber auch zunehmend wütend macht –, versuchen Sie einfach, alles aufzuschreiben. Listen Sie auf einem Notizblock alle »Beweise« auf. Egal wie klein, schreiben Sie sie auf. Gehen Sie als Nächstes die Liste durch und überlegen Sie, ob einer der Punkte bei nochmaligem Durchlesen unwichtig oder übertrieben wirkt. Nehmen Sie sich daraufhin die verbliebenen Punkte vor und spielen Sie den Anwalt der Gegenseite: Gibt es aus diesem Blickwinkel noch mehr Punkte, die sich von der Liste streichen lassen? Wenn ich diese Übung mit Klienten durchführe, bleiben in der Regel nur ein oder zwei kleine, durchaus lösbare Problem übrig, die sie anschließend mit ihrem Partner durchsprechen. (In Phase fünf, Versuch der Normalität, geht es ausführlicher um das Grübeln.)

4. *Versuchen Sie, mit Ihrem Partner über Ihre Sorgen bezüglich Ihrer Beziehung zu sprechen.*

Wie reagiert Ihr Partner, wenn Sie über konkrete Befürchtungen sprechen? Räumt er bereitwillig ein, dass Ihre Sorgen berechtigt sind? Ist er wirklich daran interessiert, an der Beziehung zu arbeiten? Ich habe einmal ein Paar beraten, bei dem der Ehemann des Ehebruchs überführt worden war. Nach sechs Monaten zunehmender Frustration und sogar Verzweiflung musste die Frau feststellen, dass er seine Affäre heimlich fortgesetzt hatte. Sobald der Staub sich gelegt

und er die Liaison tatsächlich beendet hatte, fingen wir von vorn an. Die Atmosphäre in meinem Beratungszimmer hatte sich daraufhin in zweierlei Hinsicht verändert: Zuvor war die Stimmung verächtlich und aggressiv gewesen, jetzt war der Mann bereit, zuzuhören und sich zu ändern. Wenn Ihr Partner allzu herablassend oder untypisch aggressiv reagiert, würde ich mir sehr große Sorgen machen. Wenn Ihr Partner sich einfach nur verteidigt, kann es aber auch daran liegen, dass er sich angegriffen fühlt.

Tipp: Nehmen Sie sich Ihre Kommunikation vor und achten Sie darauf, dass Sie die ohnehin bedenkliche Situation nicht noch verschlimmern. Es gibt Wörter, die unweigerlich hitzige Reaktionen hervorrufen, beispielsweise absolute Begriffe wie »immer« und »nie«. (Wenn Sie etwa sagen: »Du räumst nie auf!«, wird Ihr Partner sofort die wenigen Male aufführen, in denen er mit dem Staubsauger zugange war.) Meiden Sie auch andere kontroverse Formulierungen wie »du musst« oder »ich bestehe darauf«. Verwenden Sie stattdessen sanftere Ausdrücke wie »häufig«, »manchmal« oder »ich wünsche mir«, »es wäre mir lieber«. Auf diese Weise regen Sie eine Diskussion an und brechen keinen Streit vom Zaun. (Im Abschnitt mit den Übungen finden Sie weitere Vorschläge zur Verbesserung Ihrer Kommunikation.)

5. Halten Sie die Augen offen.

Wenn Ihnen keine dieser Strategien Seelenfrieden bringt oder wenn Sie unwiderlegbare Beweise finden, dann achten Sie besonders auf das Verhalten Ihres Partners. Im nächsten

Abschnitt wird erklärt, warum er möglicherweise unbewusst Hinweise liefert.

Tipp: Halten Sie Ausschau nach Verhaltensweisen, die untypisch für Ihren Partner sind und die für Sie die Frage aufwerfen, ob Sie diesen Menschen wirklich kennen. Interessiert er sich plötzlich für etwas Ungewöhnliches? Schaut er sich beispielsweise zum ersten Mal einen Grand-Prix-Wettbewerb im Fernsehen an? Äußert er Ansichten, die Sie noch nie zuvor von ihm gehört haben? Könnten das die Ansichten einer anderen Person sein?

Wenn alles darauf hindeutet, dass Ihr Partner Sie betrügt ...

Die meisten Affären sind von unglaublich kurzer Dauer. In meiner Umfrage zum Thema »Ehebruch in Großbritannien« dauerten zehn Prozent aller Seitensprünge nur wenige Wochen und ungefähr 40 Prozent weniger als sechs Monate. In den meisten Fällen lag es an der Sorglosigkeit des untreuen Partners, dass die Affäre so rasch aufgedeckt wurde. »Ich habe dumme Sachen gemacht, ließ Restaurantquittungen in meinen Hosentaschen stecken und eine Geburtstagskarte im Handschuhfach des Wagens liegen«, erzählte Julian (43). »Es war nur eine Frage der Zeit, bis ich überführt wurde. Rückblickend ist mir klar, dass ich meine Affäre sabotiert habe.«

Immer wieder stelle ich fest, dass der untreue Partner zwar Angst vor der Entdeckung hat, aber dennoch alles in seiner Macht Stehende tut, um sie unvermeidlich zu machen. Jennifer (39) war sieben Jahre verheiratet, als sie von der Bettgeschich-

te ihres Mannes erfuhr: »Eines Nachts während eines Familienurlaubs, als sich mein Mann wahrscheinlich besonders einsam fühlte, erzählte er meiner Schwester von seiner Affäre. Sie wusste nicht, was sie tun sollte, und erzählte es meiner Mutter, die mich – so subtil es ihr möglich war – ermutigte, ihn zur Rede zu stellen. Schließlich tat ich das. Er leugnete es kategorisch, und ich glaubte ihm, doch er nahm mich unter Beschuss, machte unsere Beziehung schlecht, sowohl was die Gegenwart als auch die Vergangenheit betraf. Er sagte, dass er mich und die Kinder nicht mehr liebte. Mein Mann und ich hatten ursprünglich geplant, einen Tag zusammen wegzufahren, ohne die Kinder, um uns richtig auszusprechen, aber meine Mutter hatte das Gefühl, dass ich vorher die ganze Geschichte kennen sollte.« Es scheint kaum glaubhaft, dass ihr Ehemann wirklich dachte, seine Schwägerin würde Stillschweigen wahren. In Wahrheit erwartete er das wohl auch nicht. Unterbewusst wollte er, dass seine Frau es erfuhr – auch wenn sein bewusster Verstand alles tat, damit sie es nicht herausfand.

Wenn Sie also vermuten, dass Ihr Partner untreu ist, dann ist er es vermutlich auch, weil er – auf gewisse Weise – überführt werden will. Ich rate jedoch nicht, das Haus auf den Kopf zu stellen und nach »Beweisen« zu suchen. Sprechen Sie lieber mit Ihrem Partner über Ihre Ängste. Dieser direkte Ansatz legt den Grundstein für eine ehrliche und offene Kommunikation – und die ist entscheidend, wenn sich Ihre Beziehung wieder erholen soll. Außerdem erhält Ihr Partner dadurch die Gelegenheit, sich ehrenhaft zu verhalten und eine umfassende Beichte abzulegen. Das wiederum erhöht nicht nur die Chance, dass Ihre Beziehung überlebt, sondern dass sie auch gestärkt aus der

Krise hervorgeht. Das Travis Research Institut in Pasadena begleitete 139 Paare mit einer Vielzahl von Problemen durch die Paarberatung. Anfangs klagten die Paare, bei denen es um Untreue ging, am stärksten über tiefe Verzweiflung. Doch während der Therapie machten die Paare, bei denen der untreue Partner von sich aus gebeichtet hatte und nicht überführt worden war, die größten Fortschritte. Außerdem berichteten sie am Ende der Therapie, wie zufrieden sie jetzt mit ihrer Beziehung waren – sogar noch zufriedener als die Paare, bei denen es nicht um Untreue ging.

Wie Sie Ihren Partner konfrontieren können

Ihr Ziel muss darin bestehen, all die derzeit unaussprechlichen Dinge ans Licht zu bringen und sich ihnen zu stellen.

1. Planen Sie voraus

- Sorgen Sie für ein Zeitfenster, in dem Sie sich ungestört unterhalten können.
- Wenn Sie nicht zu Hause reden wollen, dann wählen Sie einen neutralen Ort, an den Sie höchstwahrscheinlich nicht wieder zurückkehren werden.
- Wenn Sie dazu neigen, Dinge aufzuschieben, dann setzen Sie sich einen Termin, bis zu dem Sie mit Ihrem Partner gesprochen haben wollen.
- Platzen Sie mit Ihren Verdächtigungen nicht mitten in einem Streit heraus und auch nicht im selben Moment, in dem Sie belastendes Material gefunden haben.

2. Überlegen Sie, wie Sie das Thema angehen wollen

- Ihre erste Strategie sollte darin bestehen, mit einem allgemeinen Gespräch über die Beziehung anzufangen – wie es so läuft, welche Probleme es in jüngster Zeit gibt –, erst dann sollten Sie Ihre Befürchtungen hinsichtlich einer möglichen Untreue vorbringen.
- Ihre zweite Strategie besteht darin, rundheraus zu fragen. Achten Sie darauf, dass die Frage ehrlich ist (»Gibt es jemand anderen in deinem Leben?« oder »Hast du eine Affäre?«), und werfen Sie Ihrem Partner keine Anschuldigung an den Kopf (»Du betrügst mich« oder »Ich weiß, dass du lügst«). Fragen führen zu einem Gespräch, Anschuldigungen zu einem Streit.

3. Bereiten Sie zusätzliche Fragen vor

- In Interviews mit Politikern und anderen aalglatten Charakteren sind es immer die Folgefragen, die ihnen die meisten Informationen entlocken. Hier einige Beispiele: »Hast du in letzter Zeit mit jemand Bestimmtem über deine Probleme geredet?«, »Telefonierst du viel mit jemandem oder schickst E-Mails?«, »Ist jemand mehr als nur ein Freund für dich?« oder »Hast du jemand anderen geküsst?«
- Um die Meinung Ihres Partners bezüglich Ihrer Beziehung in Erfahrung zu bringen, könnten Sie ihn auch fragen: »Warum fällt es dir schwer, mit mir über deine Probleme zu reden?«, »Wie können wir unsere Kommunikation verbessern?« oder »Warum haben wir uns auseinanderentwickelt?«

4. Stellen Sie Ihre Fragen ruhig und gefasst

- Dieser Punkt ist von entscheidender Bedeutung, um das Gespräch mit Ihrem Partner erfolgreich zu gestalten.
- Wenn Sie angreifen oder flüchten wollen, dann können Sie weder vernünftig denken noch angemessene Folgefragen stellen.
- Wenn Sie ruhig bleiben, werden Sie sich auch nicht angriffslustig verhalten, und Ihr Partner wird seine Verteidigungsmechanismen nicht aktivieren. Außerdem bewahren Sie sich dann die nötige Distanz für den nächsten Punkt.

5. Achten Sie darauf, was der Reaktion zugrunde liegt

- Scheint Ihr Partner Ihre Vermutungen allzu heftig entkräften zu wollen? Beispielsweise: »Ich würde niemals, niemals etwas so Gemeines und Hinterhältiges tun!« Vor allem, wenn ein einfaches Nein oder echte Verblüffung vollkommen ausgereicht hätten. Ihr Partner versucht, sich hinter der Fassade eines moralischen Menschen zu verstecken und auf diese Weise den Verdacht von sich abzulenken.
- Vergleicht Ihr Partner sich mit Freunden oder Bekannten, die sich noch schlimmer verhalten? Wenn dem so ist, fühlt er sich aus irgendeinem Grund unwohl und benützt das Versagen anderer, um sich selbst in einem besseren Licht zu präsentieren.
- Beteuert Ihr Partner Dinge, nach denen Sie ihn gar nicht gefragt haben? Wenn Sie beispielsweise wissen wollten: »Warum bist du in letzter Zeit so geistesabwesend?«, antwortet er: »Du weißt doch, welche Einstellung ich zu Lügen habe.«
- Kommt die Antwort Ihres Partners wie aus der Pistole geschossen, als ob er sie bereits Hunderte Male geprobt hätte?

- Achten Sie auf Formulierungen wie »um ganz offen zu sein«, »um ehrlich zu sein«, »würde ich dich jemals anlügen?« und »um die Wahrheit zu sagen«. Wenn Ihr Partner diese Floskeln nicht auch sonst oft verwendet, ist das ein Zeichen, dass er Ihre Aufmerksamkeit von dem, was wirklich vor sich geht, ablenken will.

6. Achten Sie auf seine Körpersprache

- Fällt es Ihrem Partner schwer, Augenkontakt zu halten? Wenn er ständig den Blick abwendet, weist das darauf hin, dass er lügt. Jemand, den man fälschlicherweise beschuldigt, sucht den Augenkontakt, während er versucht, Sie von seiner Unschuld zu überzeugen.
- Fasst sich Ihr Partner häufig ans Gesicht? Das ist ein weiteres unbewusstes Zeichen für eine Lüge. Es ist fast so, als ob die Hände versuchen, die Lügen zu verdecken, die ihm über die Lippen kommen.
- Versteift sich der Körper Ihres Partners, bewegt er sich zögerlich? Ähneln er einem unqualifizierten Politiker oder talentlosen Schauspieler im Fernsehen? Das liegt daran, dass unser Körper locker ist und unsere Bewegungen fließend erfolgen, solange wir entspannt sind. Versuchen wir dagegen, etwas zu verbergen, erstarren wir.

7. Bringen Sie die Gründe für Ihren Verdacht vor

- Denken Sie immer daran, ruhig zu bleiben, wenn Sie die jüngsten Ereignisse ansprechen, die Ihnen merkwürdig vorkamen.
- Bauschen Sie Ihre Beweise nicht auf, und verknüpfen Sie

nicht beliebige Sachverhalte, um zu einer Schlussfolgerung zu gelangen.

- Fragen Sie Ihren Partner, zu welchen Schlussfolgerungen er im Umkehrfall gelangt wäre.
 - Wenn Sie konkrete Beweise haben – beispielsweise eine Kreditkartenquittung oder eine Telefonrechnung –, legen Sie diese auf den Tisch und bitten Sie um einen Kommentar: »Warum hast du diese Nummer letzten Monat 99 Mal angerufen?«
8. Bieten Sie Ihrem Partner eine »Karotte« an, damit er gesteht
- Wenn Sie bis jetzt ruhig und logisch waren, wird Ihr Partner höchstwahrscheinlich schon gebeichtet haben.
 - Sollte Ihr Partner nicht mitteilbar sein, braucht er womöglich einen Anreiz, um die letzte Hürde zu nehmen.
 - Bieten Sie ihm also eine »Karotte« an, indem Sie ihm sagen, dass Sie seine Position verstehen: »Ich weiß, es ist hart«, »Du willst mir nicht wehtun« oder »Du willst es nicht noch schlimmer machen«.
 - Bieten Sie ihm noch einen weiteren Anreiz an, es einzugehen: »Du wirst dich besser fühlen, wenn du es dir von der Seele redest«, »Für mich ist es am schlimmsten, nicht Bescheid zu wissen« oder »Solange wir uns nicht der Wahrheit stellen, wird sich nichts verändern«.
 - Appellieren Sie an sein Urteilsvermögen: »Es wird nur schlimmer, wenn ich irgendwann herausfinden sollte, dass du mich heute belogen hast.«

9. Lassen Sie sich nicht in einen Streit verwickeln

- Für manche Menschen ist Angriff die beste Verteidigung, darum könnte Ihr Partner Ihnen Paranoia, Wahnsinn, Hinterhältigkeit oder Eingriffe in seine Privatsphäre vorwerfen oder Sie sogar beschuldigen, selbst eine Affäre zu haben.
- Allzu leicht lässt man sich ablenken und verteidigt sich selbst. Doch in der Hitze eines Streits findet man höchst selten zur Wahrheit.
- Schlimmer noch, Sie können dadurch an moralischem Boden verlieren, werfen mit Beleidigungen um sich oder zielen auf Verletzungen ab. Bisweilen führen untreue Partner einen solchen Streit sogar absichtlich herbei, damit sie ihre Untreue vor sich selbst »rechtfertigen« können.
- Sollten Sie merken, dass sich Ihr inneres Thermometer dem Siedepunkt nähert, oder wenn es den Anschein hat, dass Ihr Partner gleich die Fassung verliert, dann legen Sie eine Pause von zehn Minuten ein. Sobald Sie beide sich beruhigt haben, können Sie das Gespräch fortsetzen.

10. Kehren Sie zur Ursprungsfrage zurück

- Manchmal reichen 24 Stunden und die Chance, über alles nachzudenken, damit Ihr Partner zu einer Beichte bereit ist.
- Kehren Sie dann zum Ausgangspunkt zurück und fragen Sie: »Ich möchte die Wahrheit wissen: Warst oder bist du mir untreu?«

Andere Möglichkeiten, die Wahrheit aufzudecken

Bei den meisten Menschen funktioniert es, den Partner in aller Ruhe zu konfrontieren, aber es gibt immer wieder Ausnahmen. Hier einige alternative Strategien und Beispielfälle aus meiner Praxis:

Werden Sie zum Detektiv

Ellie (26) wurde misstrauisch, als ihr Partner mit einem Knutschfleck nach Hause kam. »Er erzählte mir, es sei nur ein blauer Fleck, den er sich bei der Arbeit an seinem Auto zugezogen hätte. Aus irgendeinem Grund habe ich ihm das abgekauft, obwohl mir tief im Innern bewusst war, wie lächerlich das klang.« Wie viele Partner, die man in eine Ecke drängt, wurde Ellies Ehemann wütend und warf ihr vor, paranoid zu sein. »Ich war damals schwanger, darum gab er meinen Hormonen die Schuld.« Als Nächstes fand Ellie Fotos der Frau auf seinem Laptop. »Ich fand auch Haare in meiner Dusche, die mit der Haarfarbe der Frau auf einem seiner Videos übereinstimmten. Doch die Telefonrechnung war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Er rief sie rund hundert Mal im Monat an und schickte ihr Videos und Fotos. Wir hatten einen gewaltigen Streit, und er meinte, ich sei verrückt.«

Der Nachteil, wenn Sie aktiv nach Beweisen suchen, ist der, dass Sie nie wissen, was Sie finden werden oder wie es Ihnen emotional danach geht. Obwohl man denken könnte, dass es eine Erleichterung ist, wenn man die Wahrheit erfährt, kann es sich vollkommen anders anfühlen, wenn Sie einen Liebesbrief in der Hand halten oder ein Foto der beiden finden. Viele Betroffene berichten von Übelkeit, Schwindelgefühlen und

dass ihre Gedanken nur so rasten. Wenn man daraufhin seinen Partner zur Rede stellt, ist es viel wahrscheinlicher, dass man wütend und kampflustig ist, als dass es zu einem produktiven Gespräch kommt. Das liegt daran, dass der untreue Partner versuchen wird, den Entdecker zu beruhigen und die Bedeutung der Affäre herunterzuspielen.

Es kann einem jedoch Kraft geben, wenn man sich als Detektiv betätigt. »Ich habe den Verlauf seiner Internetrecherchen auf seinem Computer verfolgt, um herauszufinden, welche Seiten er besucht hat. Das hat meinen Ehemann zutiefst schockiert, weil er immer dachte, ich würde mit Computern auf dem Kriegsfuß stehen«, erzählt Carol (53).

Wenn man es von anderen hört

Obwohl Menschen, die untreu sind, gern denken, niemand wüsste von ihrem Verhältnis, wissen im Allgemeinen ihre Arbeitskollegen Bescheid. Die beiden Liebenden mögen für ihre geheimen Treffen abgelegene Orte wählen, aber die Chance, dass sie von irgendjemandem gesehen werden, ist groß. Es ist oft nur eine Frage der Zeit, bevor jemand einen deutlichen Hinweis fallen lässt oder die Wahrheit offenbart. Hannah (38) erfuhr von einem Fremden an der Haustür, dass ihr Ehemann, mit dem sie fast 20 Jahre verheiratet war, sie betrog: »Es war ein großer Mann Anfang 40, und er wollte ins Haus kommen. Er war hochgradig erregt. Ich fühlte mich in seiner Gegenwart unwohl und wollte schon die Tür zuschlagen, als er sagte: ›Es geht um Ihren Mann und meine Frau.‹ Instinktiv ahnte ich den Rest. Wie in Trance trat ich zur Seite und ließ ihn ein. Er hatte Briefe und alle möglichen anderen Sachen gefunden.

