

Mein Partner hat mich betrogen - Von der Verletzung zum Verstehen und Verzeihen

Frank Margulies

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Paartherapeut - Zürich

[Mein Partner hat mich betrogen \(Web\)](#)

Der Umgang mit Sexualität ausserhalb der Beziehung ist unter anderem davon abhängig, welche Werte und welche Art von Beziehung die Partner führen möchten. Für einige Wenige ist eine "freie" Sexualität vorstellbar und auch lebbar. Für viele ist das aber nicht der Fall.

Wenn einer der Partner den andern sexuell betrogen hat, das heisst, eine Affäre, eine Liaison, bezahlten Sex oder einfach ein sexuelles Abenteuer hatte, so reagieren die meisten verletzt und verunsichert. Für viele ist es ein Scheidepunkt. Kann ich noch mit meinem Partner weiter zusammen sein? Was mache ich mit meinen Gefühlen zu ihm? Weshalb ist das passiert? Der emotionale Schmerz ist sehr gross, manchmal fast nicht zum Aushalten.

Erschütterung des Bindungsgefühls - Traumatisierung

Betrogen worden sein kann manchmal wie eine Art Traumatisierung empfunden werden. Dies hat mit dem Bindungsgefühl zu tun, das wir für unserem Partner haben. Ein Bindungsgefühl ist dann intakt, wenn wir sicher sind, dass wir den Partner "haben", uns wichtig und bedeutsam fühlen für ihn (sie) und davon ausgehen können, dass er respektive sie da ist, wenn wir den Partner brauchen.

Normalerweise tun wir alles, um das innere Bindungsgefühl zum Partner aufrecht zu erhalten und können deshalb kleinere oder auch grössere Unsicherheiten innerlich beruhigen. Ab dem Moment, in dem wir erfahren, dass der Partner fremdgegangen ist, wird es schwierig, dieses Bindungsgefühl unbeschadet zu bewahren. Das, was

also das Bindungsgefühl ausmacht, wird durch Fremdgehen häufig erschüttert. Wir geraten in eine Art Alarmzustand.

Wir haben auch das Gefühl, einen Schaden erlitten zu haben. Dieses Gefühl macht besonders hilflos, weil der betrogene Partner im ersten Moment keinen offensichtlichen Zusammenhang herstellen kann zwischen dem Fremdgehen und der eigenen Beziehung. Bei länger andauernden Affären, die "aufliegen", entsteht auch die Situation, dass vieles, was gemeinsam erlebt worden ist, auf einmal in einem andern Licht erscheint. Als ob alles, was man gemeinsam erlebt hatte, nicht mehr gilt respektive sich entwertet anfühlt.

Fremdgehen als Rückzug von der eigenen Beziehung

Wenn man die Geschichte der Beziehung anschaut, so taucht häufig ein Punkt auf, bei dem derjenige, der fremd gegangen ist, sich innerlich von der Beziehung zurückgezogen hat. Dieser Rückzug wurde aber nicht wirklich sichtbar für den betrogenen Partner, es wurde nicht wirklich darüber geredet. Solche Rückzüge können schleichend entstehen und mit der Zeit ein inneres Vakuum entstehen lassen, in das dann eine Affäre oder ein sonstiges Fremdgehen "hineinschlüpft".

Für Paare, die weiter zusammen bleiben wollen, ist es am besten, das Fremdgehen als Symptom für eine negative Beziehungsdynamik anzuschauen. Was drückt das Symptom aus? Wie entstand die negative Nähe, welche Bindungsbedürfnisse wurden frustriert, wie war das mit der Sexualität in der Beziehung?

Den Schmerz überwinden - Scham und Schuld auf sich nehmen - Vertrauen fassen - Verzeihen

Die emotional grösste Schwierigkeit für einen betrogenen Partner ist es, mit dem Schmerz umzugehen, ihn nicht dauernd in Wut und Ärger umzuwandeln. Ebenso gross ist die Schwierigkeit, die Angst, es könnte wieder passieren, zu regulieren.

Viele Betrogene tun sich schwer mit der Situation, weil es ihren Selbstwert angreift. Was hat der andere, die andere, was ich nicht habe? Einen Teil in ihnen quält sich und wertet sich massiv ab. Nur wenn diese Selbstabwertung gestoppt werden kann,

dann ist es auch möglich, dem Ereignis in die Augen zu schauen und sich zu fragen: Was brauchen wir, was fehlte uns, was ist für die Zukunft wichtig, was lernen wir daraus?

Der Partner, welcher fremd gegangen ist, muss emotional wirklich nachvollziehen, was er respektive sie ausgelöst hat. Er muss der andern Person zeigen können, dass er den Schmerz nicht nur versteht, sondern dass er / sie emotional auch die Verantwortung auf sich nimmt. Um aus der Vertrauenskrise herauszukommen, bedarf es des Eingeständnisses, dass man diesbezüglich nur noch an sich und überhaupt nicht mehr an die Beziehung gedacht hatte. Das fügte der Bindung eine Verletzung zu. Es geht hier um Scham und Schuld: Scham, die Bindung verletzt zu haben, und Schuld, der andern Person emotionalen Schaden zugefügt zu haben. Einen konstruktiven Umgang mit diesen Emotionen ist eine grosse Herausforderung. Wenn das gelingt, ist Verzeihen möglich.

Eine Paarberatung kann helfen

Eine Paarberatung kann helfen, die Wut, die Enttäuschung und die Verletzung, die Hinterfragungen und Selbstzweifel aufzufangen. Sie kann helfen, dass ein konstruktiver Ausdruck dieser Gefühle und Gedanken gelingt, ohne dass noch mehr Geschirr zerschlagen wird.

Eine Paarberatung kann auch helfen, das Verständnis davon, welche Art von Nähe für die Partnerschaft wirklich wichtig ist, zu fördern, so dass [Rückzug oder Angriff-Rückzugs-Schemas](#) in der Partnerschaft sich nicht mehr auf die gleiche Art wiederholen.

Wenn Selbstzweifel des betrogenen Partners und der Schmerz daraus sehr stark sind, können Einzelsitzungen helfen, das Ereignis des Betrogenworden-Seins ins richtige Licht zu rücken. Es ist nämlich nicht so, dass Fremdgehen primär etwas über die Person und ihren Wert aussagt. Fremdgehen sagt primär etwas über die gemeinsame Beziehung aus: Was gefehlt hat, was wichtig gewesen wäre, über die Art und Weise, wie in der Beziehung mit Verletzungen umgegangen wird, ob die Partner fähig sind, persönliche Schwierigkeiten und Probleme in die Beziehung einzubringen oder eben nicht, ob Rückzug und Angriff dominierten statt die Fähigkeit, eigene negative Emotionen offen zu legen und auszudiskutieren.