

## Im Dreieck navigieren – 10 Regeln für Untreue

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. Jede\*r 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 untreue Partner\*innen.

**Auf zwei weiteren Merkblättern finden Sie 10 Regeln für betrogene Misstrauische und 8 Regeln für Geliebte.**

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

### **1. Wäge den Wert der Offenheit gegen den Wert des Schutzes ab!**

Es kann rücksichtsvoller und sogar liebevoller sein, dem Partner eine Affäre ganz zu verschweigen. Wenn er nicht alles aus meinem Leben wissen will, wenn die Offenheit zu keiner positiven Konsequenz führt, wenn sie zum Selbstzweck wird – dann übernimm die Verantwortung dafür, den Partner vor einer Information zu schützen, die zu nichts führt ausser zu einer Kränkung.

### **2. Wenn du dich zur Geheimhaltung entscheidest – mach es konsequent!**

Es ist verständlich, wenn du zögerst. Ob ein Geheimnis nicht vor allem schädlich für die Beziehung ist? Insbesondere dann, wenn du lügen musst, um das Geheimnis zu wahren. Aber wenn du dich trotzdem dafür entscheidest, mach es nicht halbherzig! Verwickle dich nicht in Widersprüche und bleibe bei der Version, auf die du dich einmal festgelegt hast.

### **3. Wenn du deine Partnerin schon betrügst, bewahre Respekt!**

Wenn deine Partnerin dir vertraut oder deine Privatheit respektiert, indem sie dich nicht kontrolliert, ist das ein Ausdruck von Stärke, nicht von Schwäche und verdient Respekt. Ob absichtlich oder unabsichtlich – sie ermöglicht dir damit, deine Affäre zu leben.

### **4. Es gibt ein Leben nach der Affäre. Tu nichts, was du nach der Affäre bereust! Vermeide Affären im sozialen Nahfeld!**

Du weißt nie, ob deine Affäre geheim bleibt oder irgendwann auffliegt. Aber es ist klug, an die Zeit danach zu denken. Das ist schwer, gerade, wenn du verliebt bist und nichts weniger als das Ende im Sinn hast. Bedenke dabei nicht nur deine Lage, sondern auch die der anderen Beteiligten, die – wenn sie sich kennen, denselben Arbeitsplatz haben, aus demselben Freundeskreis kommen oder gar noch verwandt sind – in eine schwer erträgliche Situation geraten können, wenn sie sich unversehens als indirekt Beteiligte einer Dreiecksbeziehung wiederfinden müssen.

### **5. Geh mit dem Geliebten keine materiellen Verbindlichkeiten ein!**

Besinne dich auf deinen Beziehungsvertrag, auch wenn du nicht verheiratet bist! Gerade jetzt. Ob es deinen Gefühlen entspricht oder nicht: dein Partner hat Rechte. Was ihr euch materiell aufgebaut habt, gehört euch und nicht dem Geliebten.

### **6. Wenn du ertappt bist, dann leugne nicht das Offensichtliche! Gehe Gesprächen nicht aus dem Weg! Das bist du deiner Partnerin schuldig.**

Ob Offenheit oder Geheimhaltung besser ist, hängt massgeblich davon ab, was die Partnerin ohnehin schon weiss. Was in der Zeit des Nichtwissens sinnvoll sein kann, nämlich das Geheimnis zu wahren, kann peinlich und quälend werden, sobald die Partnerin von der Affäre weiss und berechtigten Gesprächsbedarf hat: Meide nicht die Auseinandersetzung, sondern stehe zu dem, was du getan hast, fühlst und vorhast! Mach keine lächerliche Figur, indem du das abstreitest, was eh klar ist!

### **7. Spiele nicht die reuige Sünderin, sondern übernimm Verantwortung für das, was du getan hast oder weiter tun willst! Wälze die Verantwortung nicht auf deinen Partner ab!**

Wenn ihr über die Affäre spricht, zeige dich als erwachsenes, reifes Gegenüber, das dem betrogenen Partner auch das Recht zugesteht, zornig zu sein. Falls du ein schlechtes Gewissen hast, musst du damit selbst ins Reine kommen. Mute nicht deinem Partner zu, darauf noch Rücksicht zu nehmen.

### **8. Nimm deiner Partnerin nicht übel, wenn sie ungerecht wird!**

Dass deine Partnerin keine freundlichen Gefühle für dich empfindet, nachdem du sie verletzt hast, solltest du verstehen und in Kauf nehmen. Es ist nicht die Zeit für abgewogene Gefühlsäusserungen. Nicht jede Äusserung wird fair sein, nicht alles, was sie dir um die Ohren haut, wird besonders korrekt und rücksichtsvoll sein. Gestehe ihr zu, dass sie ihre Kränkungswut loswerden muss.

### **9. Behalte deine Probleme in der Partnerschaft für dich! Sie gehen deinen Geliebten nichts an. Dein Partner hat das Recht, gegenüber dem Geliebten geschützt zu werden.**

Es kann sein, dass du aus einer unbefriedigenden Partnerschaft zu einem Geliebten fliehst, bei dem du dich besser verstanden fühlst, und von dem deine Bedürfnisse besser beantwortet werden. Ein verständnisvoller Geliebter wird wissen wollen, was in deiner Partnerschaft schief läuft. Sag es ihm aus deiner Sicht, aber sprich über dich und stimme nicht das Klagelied auf deinen Partner an. Erstens macht dich das nicht attraktiv. Und zweitens gehen die persönlichen Schwächen deines Partners den Geliebten nichts an. Damit zeigst du auch Respekt vor deinem Partner, vor dir selbst und vor eurer Beziehung.

### **10. Behalte die Probleme deiner Geliebten für dich! Sie gehen deine Partnerin nichts an. Deine Geliebte hat das Recht, gegenüber deiner Partnerin geschützt zu werden.**

Wenn du mit deiner Partnerin über die Affäre sprichst – wie sie war oder noch ist, was dich weggetrieben und was dich angezogen hat – ist es unvermeidlich, dass du auch über die Geliebte sprichst. Deine Partnerin wird keinen neutralen Blick für die Rivalin haben. Sie wird sie abwerten oder – aus dem Gefühl der Bedrohung – als Rivalin überbewerten. Du kannst dadurch verführt sein, viel über die Geliebte zu erzählen, richtigzustellen, zu relativieren. Beachte dabei, dass du deine Geliebte nicht der Partnerin auslieferst. Sie verdient Respekt schon dafür, dass sie sich auf dich eingelassen hat.