

## Im Dreieck navigieren – 10 Regeln für Untreue

Wenn man von Paaren spricht, gerät leicht die Tatsache in den Hintergrund, dass die Partner 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 jeder 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.**

### **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 übernehm 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 deinen Partner schon betrügst, bewahre Respekt!**

Wenn dein Partner dir vertraut oder deine Privatheit respektiert, indem er dich nicht kontrolliert, ist das ein Ausdruck von Stärke, nicht von Schwäche und verdient Respekt. Ob absichtlich oder unabsichtlich – er 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 deinem Partner schuldig.**

Ob Offenheit oder Geheimhaltung besser ist, hängt massgeblich davon ab, was der Partner ohnehin schon weiss. Was in der Zeit des Nichtwissens sinnvoll sein kann, nämlich das Geheimnis zu wahren, kann peinlich und quälend werden, sobald der Partner 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 den reuigen Sünder, 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 deinem Partner nicht übel, wenn er ungerecht wird!**

Dass dein Partner keine freundlichen Gefühle für dich empfindet, nachdem du ihn 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 er dir um die Ohren haut, wird besonders korrekt und rücksichtsvoll sein. Gestehe ihm zu, dass er seine Kränkungswut loswerden muss.

**9. Behalte deine Eheprobleme 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 Ehe 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 deines Geliebten für dich! Sie gehen deinen Ehepartner nichts an.**

**Dein Geliebter hat das Recht, gegenüber dem Ehepartner geschützt zu werden.**

Wenn du mit deinem Partner 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 den Geliebten sprichst. Dein Partner wird keinen neutralen Blick für den Rivalen haben. Er wird ihn abwerten oder – aus dem Gefühl der Bedrohung – als Rivalen überbewerten. Du kannst dadurch verführt sein, viel über den Geliebten zu erzählen, richtigzustellen, zu relativieren. Beachte dabei, dass du deinen Geliebten nicht dem Partner auslieferst. Er verdient Respekt schon dafür, dass er sich auf dich eingelassen hat.