



JULIA RITTER

DU BIST **FREMDGEGANGEN.**

Und jetzt willst du
deine Beziehung
nicht verlieren?

Die Affäre ist vorbei.
Das Thema leider nicht.
Und jetzt?

**DU HAST BETROGEN.
DIESES BUCH IST FÜR DICH.**

*Denn „Es tut mir leid“
ist erst der Anfang.*

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1 - WENN DIE AFFÄRE AUFLIEGT	1
KAPITEL 2 - VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN, OHNE DICH SELBST ZU ZERLEGEN.....	7
KAPITEL 3 - JETZT MUSS DIE WAHRHEIT AUF DEN TISCH.....	12
KAPITEL 4 - UND WAS IST JETZT MIT DER ANDEREN FRAU?	19
KAPITEL 5 - WARUM HAST DU DAS EIGENTLICH GEMACHT?.....	26
KAPITEL 6 - WARUM IST DAS IMMER NOCH SO EIN THEMA?	33
KAPITEL 7 - KANNST DU DAS IRGENDWIE WIEDERGUTMACHEN?	41
KAPITEL 8 - MUSS SIE JETZT IMMER DEIN HANDY KONTROLLIEREN?	49
KAPITEL 9 - WANN SEID IHR EIGENTLICH WIEDER EIN PAAR?.....	55
KAPITEL 10 - UND WAS IST JETZT MIT SEX?.....	63
KAPITEL 11 - UND WAS WAR EIGENTLICH VOR DER AFFÄRE SCHON LOS?.....	68
KAPITEL 12 - UND WER BIST DU JETZT EIGENTLICH?.....	75
KAPITEL 13 - UND WENN SIE TROTZDEM GEHT?.....	80

SOLL ICH SIE IN RUHE LASSEN ODER UM SIE KÄMPFEN?

Eine der beliebtesten Fragen. Leider mit wenig praktischer Ja-Nein-Antwort.

Viele Männer haben Angst, genau das Falsche zu tun.

Gibst du ihr zu viel Raum, denkt sie womöglich, dir sei die Beziehung egal. Suchst du ständig ihre Nähe, fühlt sie sich bedrängt. Schreibst du nicht, ist es falsch. Schreibst du zehn Nachrichten, meistens auch.

Du musst das nicht erraten. Frag sie.

Und versuch dabei, ihre Antwort nicht gleich als Entscheidung über eure ganze Beziehung zu verstehen. Wenn sie heute ihre Ruhe möchte, heißt das erst einmal nur, dass sie heute ihre Ruhe möchte. Sie kann Abstand brauchen und dich trotzdem vermissen. Sie kann froh sein, wenn du gehst, und sich zwei Stunden später wünschen, du wärst da. Das ist für dich schwer auszuhalten, aber für sie gerade möglicherweise genauso verwirrend.

Wenn sie sagt, dass sie erst einmal Abstand braucht, kannst du ganz konkret fragen: „Möchtest du, dass ich heute woanders schlafe? Soll ich mich morgen bei dir melden oder möchtest du erst einmal von dir aus auf mich zukommen?“

Damit machst du etwas Wichtiges: Du respektierst ihren Wunsch nach Abstand, ohne dich einfach zurückzuziehen und sie mit allem allein zu lassen. Und du ersparst euch beiden die Frage, was „Lass mich erst mal in Ruhe“ nun genau für die nächsten drei Tage bedeutet.

Das klingt nicht besonders romantisch, ist aber deutlich hilfreicher als Gedankenlesen. Das dürfte schließlich gerade ohnehin nicht zu euren größten gemeinsamen Talenten gehören.

Auch bei körperlicher Nähe darfst du nachfragen. Nur weil sie gestern deine Hand genommen hat, bedeutet das nicht, dass sie heute in den Arm genommen werden möchte. Ein einfaches „Darf ich dich in den Arm nehmen?“ ist manchmal hilfreicher, als ihre Körpersprache zwanzig Minuten lang zu analysieren.

Und wenn ihr Kinder habt, kommen zusätzlich sehr praktische Fragen dazu. Wer bringt sie morgen zur Schule? Was sagt ihr ihnen, wenn einer von euch ein paar Tage woanders schläft? Was müsst ihr gerade wirklich besprechen und was kann warten? Gerade in den ersten Tagen kann es helfen, solche organisatorischen Dinge möglichst klar zu regeln, statt jedes Gespräch gleichzeitig zu einem Gespräch über eure Ehe zu machen.

Der Alltag besitzt leider wenig Respekt vor emotionalen Ausnahmezuständen. Irgendjemand muss trotzdem Brotdosen füllen und Klopapier kaufen.

MUSS SIE WIRKLICH ALLES WISSEN?

Ehrlichkeit und unnötiges Kopfkino sind nicht dasselbe.

An diesem Punkt kommt fast immer die nächste Frage: „Soll ich ihr wirklich jedes Detail erzählen?“

Nein.

Das klingt nach dem bisherigen Kapitel möglicherweise überraschend, deshalb schauen wir genauer hin.

Deine Frau hat ein Recht darauf zu wissen, was in ihrer Beziehung passiert ist. Dazu gehören die wesentlichen Fakten der Affäre: Zeitraum, Art des Kontakts, Treffen, ob ihr Sex hattet, ob es weitere Lügen gab, ob die Affäre beendet ist und ob noch Kontakt besteht.

Etwas anderes sind intime Einzelheiten, die für das Verständnis der Geschichte keinen Unterschied machen, sich aber hervorragend im Kopf festsetzen können. Welche Stellung beim Sex? Was genau hat die andere Frau getragen? War der Sex besser? Was habt ihr im Bett zueinander gesagt?

Manche betrogenen Frauen wollen auch solche Dinge wissen. Ich verstehe diesen Drang sehr gut. Nach einer Affäre fühlt sich Nichtwissen manchmal kaum auszuhalten an, und der Kopf versucht jede Lücke zu schließen.

Nur sind nicht alle Antworten später gleich hilfreich.

Wenn deine Frau nach sehr konkreten sexuellen Einzelheiten fragt, musst du sie deshalb weder anlügen noch sofort mit einer detailreichen Schilderung beginnen. Du kannst erst einmal fragen: „Möchtest du das wirklich genau wissen, oder versuchst du gerade herauszufinden, was zwischen uns beiden passiert ist?“

Du kannst auch sagen: „Ich beantworte dir das, wenn du es wissen möchtest. Ich habe nur Sorge, dass dir dieses Detail später Bilder macht, die du nicht mehr loswirst.“

Damit entscheidest du nicht für sie. Das ist wichtig. Nach all den Geheimnissen wäre es ziemlich ungünstig, wenn du nun erneut zum alleinigen Verwalter dessen wirst, was sie deiner Meinung nach verkraften kann.

Du gibst ihr lediglich die Möglichkeit, kurz zu prüfen, ob sie diese Information wirklich braucht.

Und wenn sie danach sagt: „Ja, ich möchte es wissen“, dann antworte ehrlich und sachlich. Nicht beschönigen, aber auch nicht ausschmücken.

MUSS SIE JETZT IMMER DEIN HANDY KONTROLLIEREN?

Transparenz kann Vertrauen helfen. Zum neuen Beziehungskonzept sollte Kontrolle trotzdem nicht werden.

Vor der Affäre war dein Handy vermutlich einfach dein Handy. Jetzt liegt es auf dem Tisch und ist plötzlich ein Gegenstand mit erstaunlich viel emotionaler Bedeutung. Deine Frau möchte wissen, wer geschrieben hat, fragt vielleicht nach deinem PIN oder schaut genauer hin, wenn der Name einer Frau auf dem Display erscheint. Und irgendwann fragst du dich möglicherweise: Soll das jetzt immer so weitergehen?

Hoffentlich nicht. Nur führt der Weg zurück zu einem normalen Umgang mit Privatsphäre selten über die Ansage, dass ab Montag bitte wieder vertraut wird.

Wenn dein Handy während der Affäre Teil des Geheimnisses war, ist es für deine Frau eben nicht mehr nur irgendein technisches Gerät. Darüber liefen vielleicht Nachrichten, die sie nicht sehen sollte. Du hast Chats gelöscht, Benachrichtigungen ausgeschaltet, Namen verändert oder das Display weggedreht. Dinge, über die sie früher keine zwei Sekunden nachgedacht hätte, haben dadurch plötzlich eine Vorgeschichte.

Das gilt natürlich nicht nur fürs Handy. Es kann genauso um E-Mails, Social Media, Kalender oder andere Bereiche gehen, die während der Affäre Teil der Heimlichkeit waren.

Und genau hier geraten Paare leicht in eine ziemlich anstrengende Schleife: Sie kontrolliert, weil sie sich unsicher fühlt. Du fühlst dich kontrolliert und wirst gereizt. Deine Gereiztheit macht sie noch misstrauischer, also schaut sie genauer hin. Irgendwann dreht sich erstaunlich viel Beziehung um ein kleines Gerät auf dem Küchentisch.

Deshalb lohnt sich die Frage: Was soll Transparenz nach einer Affäre eigentlich leisten?

SIE SCHLÄFT MIT DIR – UND PLÖTZLICH IST TROTZDEM ALLES WIEDER DA

Sex kann schön sein und gleichzeitig ziemlich kompliziert. Willkommen nach einer Affäre.

Manche Paare haben kurz nach dem Auffliegen wieder Sex, teilweise sogar sehr intensiven. Das überrascht viele Männer. Schließlich ist die eigene Frau verletzt, wütend und misstrauisch – und möchte einen trotzdem. Da liegt der Gedanke nahe: *So schlecht kann es um uns also nicht stehen.*

Doch. Kann es. Sexualität hält sich nicht zuverlässig an die aktuelle Beziehungslage. Deine Frau kann dich vermissen, begehren oder in diesem Moment schlicht Lust haben und gleichzeitig tief verletzt sein. Das eine hebt das andere nicht auf.

Deshalb würde ich einem schönen sexuellen Moment nicht sofort eine größere Bedeutung geben. Wenn es sich gut angefühlt hat, freu dich darüber. Aber spar dir anschließend ein erleichtertes „Dann sind wir ja doch auf einem guten Weg“. Deine Frau kann dir nachts sehr nah sein und morgens trotzdem wieder traurig oder distanziert wirken. Das macht die Nacht nicht unecht. Ein schöner Moment muss nur nicht gleich beweisen, dass zwischen euch wieder alles gut wird.

Genauso kann etwas mitten im Sex kippen. Du küsst deine Frau und plötzlich wird sie still, wirkt abwesend oder möchte aufhören. Vielleicht ist gerade ein Bild von dir und der anderen Frau in ihrem Kopf aufgetaucht. Sie kennt möglicherweise Orte, Situationen oder einzelne Details – und ihr Kopf baut daraus Bilder, um die wirklich niemand gebeten hat.

Für dich ist das ebenfalls schwierig: Du bist in diesem Moment der Mensch, dem sie nah sein möchte, und gleichzeitig derjenige, durch dessen Verhalten diese Bilder überhaupt existieren. Trotzdem braucht es jetzt kein Verhör unter der Bettdecke. Ein „Ist gerade etwas hochgekommen?“, „Möchtest du aufhören?“ oder „Was brauchst du gerade?“ reicht oft völlig. Wenn sie reden möchte, hör zu. Wenn sie aufhören möchte, hört ihr auf. Und wenn sie einfach einen Moment braucht, muss daraus keine nächtliche Krisensitzung werden.

Vielleicht kommt irgendwann auch die Frage, auf die sich vermutlich kein Fremdgeher besonders freut: „War sie besser im Bett?“ Dahinter steckt häufig mehr als der Wunsch nach einem sexuellen Ranking. Deine Frau möchte vielleicht wissen, was du dort gesucht hast, ob du sie damals noch begehrt hast oder ob du mit der anderen Frau etwas erlebt hast, das dir in eurer Beziehung gefehlt hat.

Du musst daraus keinen Wettbewerb machen. Wenn die Sexualität in der Affäre aufregend war, kannst du ehrlich einordnen, dass Neuheit, Heimlichkeit und fehlender Alltag andere Bedingungen geschaffen haben. Zum Beispiel: „Ich möchte dich nicht mit ihr vergleichen. Wenn du wissen möchtest, was mir damals wichtig war, können wir darüber reden. Aber ich möchte daraus keine Rangliste zwischen euch machen.“

DU BIST FREMDGEGANGEN.

Und jetzt willst du deine Beziehung
nicht verlieren?

Du kannst die Affäre nicht rückgängig machen.
Aber du kannst beeinflussen, was du jetzt tust.
Dieses Buch hilft dir, deine Partnerin besser zu verstehen
und aus guten Vorsätzen konkrete Schritte zu machen.

Denn „Es tut mir leid“ ist erst der Anfang.

E-Book bei Digistore kaufen

87 Inhaltsseiten - PDF-Download - 19,90 EUR