

JULIA RITTER

DU WURDEST **BETROGEN.**

*Verletzt.
Verunsichert.
Und jetzt?*

DAS
WORKBOOK
FÜR BETROGENE

*Weil „wird schon wieder“
gerade keine
verdammte Hilfe ist.*

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1 - WENN PLÖTZLICH NICHTS MEHR SICHER IST	1
KAPITEL 2 - WAS DER BETRUG AUSLÖST.....	10
KAPITEL 3 - HILFE FÜR DIE ERSTEN TAGE	23
KAPITEL 4 - DIE ERSTEN GESPRÄCHE.....	35
KAPITEL 5 - DIE QUÄLENDE FRAGE NACH DEM WARUM.....	44
KAPITEL 6 - BLEIBEN ODER GEHEN?	52
KAPITEL 7 - DIE ANDERE PERSON	62
KAPITEL 8 - WENN DU BLEIBEN WILLST, ABER DEIN KOPF NICHT MITMACHT	74
KAPITEL 9 - NÄHE, SEX UND DIESER FREMDE MENSCH IM BETT	86
KAPITEL 10 - BLEIBEN – ABER BITTE NICHT ZURÜCK AUF ANFANG	95
KAPITEL 11 - UND WER BIN ICH JETZT EIGENTLICH?.....	104

WARUM AUSGERECHNET SIE ODER ER?

Vergleich und Social Media versprechen Klarheit – und liefern oft neues Kopfkino.

Du schaust dir die andere Person an und suchst. Schöner? Jünger? Erfolgreicher? Lockerer? Mehr Sex? Weniger Alltag? Irgendetwas muss da doch sein.

Denn wenn du herausfindest, was diese Person hatte, kannst du womöglich verstehen, warum dein Partner die Affäre hatte. Das ist zumindest der Plan. Leider wird aus „Was war an ihr oder ihm so besonders?“ ziemlich schnell: „Was fehlt mir?“

Und plötzlich vergleichst du dein vollständiges echtes Leben mit einer Person, die du womöglich fast nur aus der Affärengeschichte oder von Social Media kennst. Du siehst Fotos, Kleidung, Reisen, Körper, Hobbys oder einen Lebensstil – aber eben immer nur einen Ausschnitt. Dein eigenes Leben kennst du dagegen ungeschminkt, inklusive schlechter Tage, Augenringen und Wäschebergen. Das ist kein fairer Wettbewerb.

Dazu kommt: Eine Affäre findet oft in einem völlig anderen Raum statt als eine langjährige Beziehung. Weniger Wäsche, weniger Steuererklärung, weniger Diskussionen über den ganz normalen Alltagskram. Dafür Heimlichkeit, Spannung, Vorfreude, ausgewählte Nachrichten und Treffen, bei denen der Alltag weitgehend draußen bleibt.

Trotzdem kann die Suche fast magnetisch werden. Du schaust noch einmal aufs Profil. Scrollst weiter zurück. Willst wissen, wo sie war, was er trägt, was diese Person beruflich macht, wie sie aussieht oder ob es irgendeinen Hinweis gibt, der endlich erklärt: Deshalb.

Und wenn du schon einmal dort bist, bleibt es selten bei dieser einen Information. Du schaust ältere Fotos an, achtest auf Kommentare, Likes oder gemeinsame Orte und entdeckst plötzlich Dinge, die dir vorher völlig egal gewesen wären. Aus einem kurzen Nachsehen wird schnell eine kleine Recherche.

Das Gemeine daran: Meist gibt es keinen Punkt, an dem du denkst: Gut, jetzt weiß ich genug. Hinter der nächsten Information wartet schon die nächste Frage. Und so bekommt ein Mensch immer mehr Aufmerksamkeit, dem du eigentlich am liebsten überhaupt keinen Platz in deinem Leben geben würdest.

Nur funktioniert die Suche selten so, wie dein Kopf es sich verspricht. Denn selbst wenn du feststellst, dass die andere Person jünger, sportlicher oder scheinbar aufregender ist, weißt du dadurch noch lange nicht, warum dein Partner seine Grenzen überschritten hat. Du hast nur neues Material gefunden, mit dem du dich selbst vergleichen kannst.

Beim Suchen verspricht dein Kopf: „Wenn ich nur noch diese eine Information finde, wird es klarer.“ Häufig entstehen stattdessen neue Fragen, neue Bilder und noch mehr Stoff fürs Kopfkino.

Du suchst nach Beruhigung und kommst mit drei Screenshots, fünf neuen Vergleichen und Herzrasen zurück. Kein besonders guter Deal.

NÄHE, SEX UND DIESER FREMDE MENSCH IM BETT

Wenn sich plötzlich selbst Vertrautes nicht mehr selbstverständlich anfühlt.

Über Sexualität nach einer Affäre wird erstaunlich wenig ehrlich gesprochen.

Irgendwie scheint jeder zu wissen, dass Vertrauen Zeit braucht, Wut dazugehört und Tränen sowieso. Aber sobald es um Sex geht, wird es still. Dabei ist genau dort für viele Paare erst einmal gar nichts mehr selbstverständlich.

Seit der Affäre willst du deinen Partner womöglich kaum noch berühren. Oder es ist genau andersherum und du hast plötzlich das Bedürfnis, ihm besonders nah zu sein. Ihr hattet vielleicht auch schon wieder Sex und trotzdem fühlte es sich nicht so an wie früher. Nicht unbedingt schlechter. Nicht unbedingt besser. Einfach anders.

Dann gibt es noch diese Momente, die wirklich niemand bestellt hat: Ihr seid euch nah, alles fühlt sich für einen Augenblick leicht an – und plötzlich meldet sich dein Kopf. Hat er sie auch so berührt? Hat sie das auch gemacht? War es mit ihr genauso? Kaum kehrt ein bisschen Ruhe ein, startet dein Kopf eine Sondervorstellung. Eintritt frei, Entspannung leider ausgeschlossen.

Falls dir das bekannt vorkommt, ist deine Reaktion nicht ungewöhnlich. Nach einer Affäre wird schließlich nicht nur das Vertrauen erschüttert. Oft fühlt sich auch der intimste Bereich einer Beziehung plötzlich fremd an. Das Schlafzimmer. Eine Umarmung. Ein Kuss. Dinge, über die ihr früher kaum nachdenken musstet, wirken auf einmal, als müsste man sie neu lernen.

Einen richtigen Zeitplan dafür gibt es nicht. Manche Menschen wollen erst einmal gar keine Nähe. Andere suchen sie besonders stark. Wieder andere wechseln zwischen beidem und verstehen sich selbst dabei kaum noch. Das kann sich sogar von einem Tag auf den anderen verändern. Was sich heute gut anfühlt, ist morgen schon wieder zu viel – und übermorgen möchtest du selbst nicht so genau erklären müssen, warum es plötzlich wieder anders ist. Dein Inneres versucht gerade, Nähe und Verletzung irgendwie gleichzeitig zu verwalten. Ein ziemlich undankbarer Job.

Dazu kommt, dass Sex schnell eine Bedeutung bekommt, die er früher gar nicht hatte. Bin ich noch attraktiv für ihn? Denkt er dabei an sie? Ist es ein gutes Zeichen, wenn wir wieder miteinander schlafen? Bedeutet es etwas Schlechtes, wenn ich gerade überhaupt keine Lust habe? Aus etwas, das früher einfach zwischen euch passiert ist, kann plötzlich eine Art Beziehungstest werden.

Genau darum geht es in diesem Kapitel nicht: darum, wann ihr endlich wieder Sex haben solltet oder wie oft „normal“ wäre. Es geht darum, warum Nähe nach einer Affäre so kompliziert sein kann und wie sie langsam wieder etwas werden darf, das sich nach euch anfühlt. Nicht nach einer Prüfung. Nicht nach einem Wettbewerb. Und ganz sicher nicht nach einem Menschen, der gar nicht im Raum ist.

MEINE HÄUFIGSTEN TRIGGER

Manche Situationen erwischen dich immer wieder. Wenn du deine persönlichen Klassiker kennst, merkst du oft früher, was gerade passiert.

♥ Was triggert mich besonders?

Situation oder Auslöser	So merke ich es bei mir

Was passiert dann bei mir häufig?

- ☐ Ich werde unruhig.
- ☐ Ich bekomme sofort Kopfkino.
- ☐ Ich möchte nachfragen.
- ☐ Ich will etwas kontrollieren oder überprüfen.
- ☐ Ich werde wütend.
- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Mein Körper wird angespannt.
- ☐ Ich kann kaum noch an etwas anderes denken.
- ☐ etwas anderes: _____

♥ Welchen meiner Trigger möchte ich künftig früher erkennen?

Du musst deine Trigger nicht verhindern. Es hilft schon, wenn du irgendwann ein bisschen früher merkst: Ah. Da ist er wieder.

WAS MACHT MEIN KOPFKINO MIT MIR?

Manchmal braucht dein Kopf nur einen kleinen Auslöser und liefert den kompletten Film gleich mit.

Nimm eine konkrete Situation, in der dein Kopfkino zuletzt angesprungen ist. Es geht nicht darum, deine Angst kleinzureden. Sondern darum, kurz auseinanderzuhalten, was tatsächlich passiert ist – und was dein Kopf daraus gemacht hat.

♥ Was war der Auslöser?

Was ist tatsächlich passiert?

♥ Und was hat mein Kopf daraus gemacht?

Was hast du gedacht, vermutet oder dir vorgestellt?

♥ Kurzer Realitätscheck

Was weiß ich über die Situation wirklich?

Kopfkino fühlt sich echt an. Das macht es noch lange nicht zur Realität.

DU WURDEST BETROGEN. UND JETZT?

Du willst Antworten. Am besten sofort.

Warum ist das passiert? Was war echt? Und wie soll es jetzt weitergehen? Nach einer Affäre will der Kopf alles auf einmal klären. Dieses Workbook hilft dir, die Fragen zu sortieren - und herauszufinden, was du brauchst.

Fang mit der Frage an, die dich gerade nicht loslässt.

Workbook bei Digistore kaufen

115 Seiten - PDF-Download - 10,00 EUR