



# ZWEITE CHANCE FÜR DIE LIEBE?

## Wann spricht man von einer Affäre? Wo fängt Grenzüberschreitung an?

**Sabine Bösel:** Eine Affäre hat keine allgemeingültige Definition. Ob Handyflirt, der heute sehr im Trend ist, oder sexuelle Untreue – es ist subjektiv, wo eine Grenze überschritten ist. Was aber fast immer auf eine Affäre zutrifft, ist, dass sie vor dem Partner/der Partnerin geheim gehalten wird.

**Roland Bösel:** Affären haben viel mit Vertrauen und Vertrauensbruch zu tun. Bei Grenzen geht es darum, ob in der jeweiligen Partnerschaft etwas Konkretes vereinbart ist oder ob eine Art unausgesprochenes Commitment angenommen wird. Und wenn etwas ausgemacht ist, geht es natürlich darum, ob man sich daran hält.

## Was sind die häufigsten Beweggründe für einen Seitensprung?

**Sabine Bösel:** Unserer langjährigen Erfahrung nach und gemäß dem, was wir an mehreren tausend Paaren gesehen haben, kommt es immer dann zu einer Affäre, wenn die Verbindung schadhaft ist, nicht den eigenen Vorstellungen entspricht oder ganz verloren geht; wenn das Gegenüber nicht mehr die Nummer eins im eigenen Leben oder die erste Ansprechperson für Angelegenheiten aller Art ist.



„Erst wer sich geliebt fühlt und wieder vertrauen kann, wird verzeihen können.“

Sabine Bösel



**Roland Bösel:** Neben der Verbindung können auch der Spaß, das Abenteuer, gegenseitige Begehrtheit und Leidenschaft in der Beziehung verlorengegangen sein. Sobald einer dieser wesentlichen Beziehungsbestandteile – Verbindung einerseits, Abenteuer und Entwicklung andererseits – fehlt, wird dieser mit mehr Arbeit, mehr Sport, mehr Fernsehen etc. ersetzt.

**Sabine Bösel:** Wenn schließlich auch diese Auswege nicht mehr zufriedenstellen, man sich nach Liebe sehnt und sich in der Beziehung einsam fühlt – was durchaus auch in physischer Anwesenheit des Partners/der Partnerin vorkommen kann –, wird ein neuer Weg häufig mit der „zufälligen“ Begegnung eines anderen Menschen begangen.

Interessant dabei und immer wieder festzustellen: Wenn jemand eine Affäre hat, ist davor der Partner/die Partnerin oft innerlich bereits gegangen.

**Roland Bösel:** Es sind einer Affäre also meist bereits einige andere Veränderungen vorausgegangen. Eine Affäre ist oft ein Hilfeschrei, der aufzeigt, dass in der Beziehung etwas nicht mehr passt und deswegen eine dritte Person Platz bekommen hat. Tritt dieser Fall ein, ist der Moment gekommen, dies zeitnah zu klären. Noch bevor der Ausweg in eine Affäre gewählt wird.

## Was tun, wenn man sich wegen fehlender Intimität zu jemand anderem hingezogen fühlt?

**Roland Bösel:** Am besten in der eigenen Beziehung eine Lösung finden und sich nicht auf eine Affäre einlassen. Fragen Sie sich: Was hat zur fehlenden Intimität in der Beziehung geführt? Was kann ich/können wir unternehmen, um diesen Aspekt der Beziehung neu zu beleben? Ein Tipp: Sprechen Sie es vorerst nicht an, dass Sie jemand anderes begehren.

## Was tun beim Verdacht eines Seitensprungs?

**Roland Bösel:** Es kann durchaus sein, dass sich ein Part verunsichert fühlt, obwohl der andere Part nichts verheimlicht.

Ein Seitensprung erschüttert eine Beziehung, bricht das Vertrauen und führt in vielen Fällen zu einer Trennung. Doch was sind die Auslöser von Affären? **GESUND & LEBEN** hat mit dem Beziehungs- und Therapeutenpaar **Roland und Sabine Bösel** über Fremdgehen gesprochen.

**Sabine Bösel:** Am sinnvollsten ist es daher, die Wahrnehmungen zeitnah anzusprechen, ohne sich dabei gegenseitig zu beschuldigen.

**Roland Bösel:** Wichtig ist – egal, ob vermeintliche oder tatsächliche Untreue –, sich selbst treu zu bleiben und den Fokus im Gespräch auf die wahrgenommenen Probleme der eigenen Beziehung zu legen und die eventuell dritte Person außen vor zu lassen. Andernfalls geht es nur um das „Du betrügst mich“ und die gegenseitige Schuldzuweisung.

**Sabine Bösel:** Im Vordergrund sollten immer die Qualität und Stabilität der eigenen Beziehung stehen.

## Was tun nach der Konfrontation des Partners/der Partnerin?

**Roland Bösel:** Vorsicht vor Kurzschlussreaktionen! Diese lindern zwar womöglich kurzfristig den Schmerz, sind langfristig gesehen aber das falsche Vorgehen. Viel sinnvoller ist es, sich bis zur endgültigen Entscheidung – wie und ob die Beziehung weitergeführt wird – Zeit zu nehmen und zu geben; und zwar viel Zeit: pro durchlebtes Beziehungsjahr in etwa vier bis sechs Wochen. So wie der Körper einem Jetlag unterliegt, unterliegt die Seele einem Soulag; sie braucht Zeit, um in den Alltag zurückzufinden.

**Sabine Bösel:** Nicht nur der/die Betrogene, auch die Person, die die Affäre hatte, braucht diese Zeit, um mit Schuldgefühlen, Leid und dem belastenden Bewusstsein, den Partner/die Partnerin betrogen zu haben, umzugehen.

## Macht es Sinn, sich professionelle Hilfe zu suchen?

**Roland Bösel:** Insbesondere in der Klärungskarenzzeit, wenn die Nerven blank liegen und viele Schuldgefühle im Spiel sind, kann professionelle therapeutische Hilfe unterstützend sein.

## Kann man eine Affäre verzeihen?

**Sabine Bösel:** Wer sich betrogen und verletzt



„Geben Sie sich Zeit bis zur endgültigen Entscheidung über den Beziehungsfortgang. Die ideale ‚Klärungskarenzzeit‘ liegt pro durchlebtes Beziehungsjahr bei vier bis sechs Wochen.“

Roland Bösel



fühlt, will vor allem Liebe bekommen. Liebe als fühlbaren Ausgleich zum Verlust und Vertrauensbruch. Erst wer sich geliebt fühlt und wieder vertrauen kann, wird verzeihen können. Aber das benötigt viel Zeit: Verzeihen geht nicht mit leeren Batterien, es geht nicht schnell und nicht auf Knopfdruck. Und bei Vertrauensbrüchen gibt es immer wieder Nachbeben, die verarbeitet werden müssen.

## Wie gehe ich mit eigenen Schuldgefühlen um?

**Roland Bösel:** Schuldgefühle lassen sich außer in Gesprächen mit dem Partner/der Partnerin mit Therapeutinnen/Therapeuten oder anderen Außenstehenden bearbeiten, die sich neutral verhalten und weder zu einer Trennung noch zu einem Verzeihen raten oder mit Ratschlägen umherwerfen. Es braucht Personen, die vermitteln können, dass es nicht um Schuld, sondern um Verantwortung geht.

## Wie nehme ich das Misstrauen und eigene Schuldgefühle nicht in eine neue Beziehung mit?

**Sabine Bösel:** Eine neue Beziehung – oder auch dieselbe Beziehung erneut – auf gesunde Weise beginnen zu können, bedarf der Verarbeitung und Klärung der vorausgehenden Beziehung sowie eines Abschlusses mit dem Vertrauensbruch. Deswegen sind die empfohlenen vier bis sechs Wochen Klärungszeit pro Beziehungsjahr auch so wichtig.

## Liebesdoppel

DER ONLINE-KURS FÜR GELINGENDE BEZIEHUNGEN – Liebesdoppel begleitet Sie ein Stück auf Ihrer Beziehungsreise – egal, ob Sie bereits in einer Partnerschaft leben oder erst eine neue Beziehung eingehen möchten. Mit 15 Modulen mit kurzweiligen Videos, praktischen Übungen und Informationsmaterial zum Download profitiert Ihr Liebesleben. Einfach und flexibel von zu Hause aus.

Informationen:  
[www.liebesdoppel.at](http://www.liebesdoppel.at)

## Persönlicher Tipp VOM EXPERTEN

„Auch aus persönlicher Erfahrung wissen wir, welches Ausmaß die Erschütterung einer Affäre – sowohl eine eigene als auch die des Partners/der Partnerin – einnehmen kann. Die Verarbeitung braucht einen guten Rahmen, aber keine Tipps von irgendjemandem. Hinsehen statt urteilen kann viel bewirken und große Entwicklungsschritte anstoßen. Ich zum Beispiel habe im Nachhinein sehr gut verstehen können, warum Sabine einst eine Affäre hatte. Umgekehrt hat Sabine nach meiner Affäre entschieden, nicht in so einer ‚Auf Männer ist kein Verlass‘-Haltung zu erstarren, sondern eine Lösung zu finden, und zwar eine gemeinsame. Darin liegt viel Wachstumspotenzial.“