

Alles auf Anfang?

Was tun, wenn der Schatz eine Affäre beichtet? Alles hinwerfen? Oder einen Neustart probieren? Die gute Nachricht: Es gibt eine zweite Chance. Wenn beide Partner diese 20 Regeln beachten

Der Traum vom innigen Leben zu Zweit zerplatzt jäh und grausam, wenn der Liebste mit der hässlichen Wahrheit rausrückt: „Ich bin fremdgegangen.“ Ein einmaliger Fehlritt? Ist vielleicht noch verzeihbar. Eine längere Romanze? Verletzt zutiefst, zerstört alles Vertrauen, trümmert die Liebe.

Doch was, wenn der Seitenspringer Reue zeigt – und einen Neustart in die alte Liebe will? Gibt es einen Weg zurück? „Ja“, sagt die Münchner Paar- und Sexualberaterin Gabriele Leipold. „In 80 Prozent der Beziehungen, in denen das passiert, gelingt ein Neuanfang, wenn beide wichtige Regeln beachten.“ Die 20 Tipps der Expertin:

1. Klären Sie, was beide zu diesem Sultensprung belgetragen haben!

Die „Schuld“ liegt nie bei einem Partner allein. Hat sie sich nur mit den Kindern beschäftigt und ihn auf Platz 2 abgeschoben? Waren sein Job, seine Freunde wichtiger als sie? Mehr als drei Monate emotionales Hungern hält kaum eine Liebe aus. Und die

Nummer aus Ihrem Handy, löschen Sie Mails, SMS, Facebook-Kontakte. Werfen Sie Fo-

tos weg. Reagieren Sie nicht mehr, wenn die Affäre sich meldet. Schützen Sie den Partner vor mehr Verletzungen.

6. Zeigen Sie Reue!

Und sagen Sie Ihrem Partner: „Ich habe unsere Beziehung schlechter dargestellt, als sie ist. Verzeih.“

7. Erzählen Sie keine Sex-Details! Weder wo, noch wann Sie mit der Affäre intim waren. Nichts, was unnötig belastet.

8. Halten Sie Szenen aus!

Ertragen Sie etwa drei Monate Ausnahmestand. Ihr Partner wird täglich Wut, Zorn, Vorwürfe und Tränen zeigen. Das darf und muss sein!

9. Dulden Sie Kontrolle!

Lassen Sie während dieser Zeit Ihren Partner alle SMS, Emails, Facebookbeiträge und Kontodaten lesen und legen Sie alle Passwörter offen.

10. Ertragen Sie Eifersucht!

Je mehr Zuwendung, Sie dem Partner geben, umso weniger Eifersucht kommt.

FÜR DEN BETROGENEN:

11. Treffen Sie die Affäre des Partners, wenn Sie sich stark genug fühlen! Erzählen Sie, dass Ihre Beziehung gut ist, dass sie nur eine Krise durchmachen. Sagen Sie: „Wir haben guten Sex“ – auch, wenn's nicht stimmt. Das trifft bis ins Mark und bringt die Affäre leichter dazu, vom Partner abzulassen.

12. Bekämpfen Sie Ihr Kopfknöll

Stellen Sie sich im-



Die Münchner Paar- und Sexualberaterin Gabriele Leipold.

mer wieder plastisch vor, wie Ihr Partner mit dem/der Anderen zärtlich ist? Drücken Sie den „Film“ nicht weg. Legen Sie ihn auf ein virtuelles Fließband. Lassen Sie es an sich vorbei- und dann wegziehen. Diese Filme werden seltener, nach einem Jahr verflachen sie. Als ob man Fotos zu lange in die Sonne gelegt hätte.

13. Ziehen Sie keine Familienangehörigen rein!

Weder Kinder noch Schwieger-Eltern. Sagen Sie nur: „Wir haben eine Krise, wir schaffen das allein.“ Weihen Sie nur gute Freunde ein. Das erleichtert das soziale Weiterleben nach der Versöhnung.

14. Verändern Sie Ihre Ausstrahlung, machen Sie sich schön!

Specken Sie ab, treiben Sie Sport, kleiden Sie sich neu ein, wagen Sie eine neue Frisur. Polieren Sie Ihr Ego auf.

15. Geben Sie Ruhe! Respektieren Sie die Zeit

abgeschoben. Waren sein Job, seine Freunde wichtiger als sie? Mehr als drei Monate emotionales Hungern hält kaum eine Liebe aus. Und die Konkurrenz schläft nicht! Jemand, der dem Liebsten Bewunderung schenkt, kann immer auftauchen.

2. Treten Sie aus der Opferrolle!

Machen Sie sich als Betrogener Ihre Eigenbeteiligung klar – dann fühlen Sie sich nicht mehr so sehr als Opfer. Sondern auch als Täter. So finden Sie einen Weg, zu verstehen, warum Ihr Partner ausgebrochen ist.

3. Wofür stand die Affäre?

Diente sie als Lückenbüßer? Animator gegen Langeweile? Zum Wachrütteln der Beziehung? Als Abstandshalter, weil der Partner geklammert hat? Die Erkenntnis hilft, die dritte Person nicht als schöner, aufregender oder überlegen zu idealisieren, das nimmt viel von dem Schmerz.

4. Sprechen Sie viel und offen!

Jede Woche mindestens ein- bis halb Stunden: Erzählen Sie einander von Ihren Gefühlen, Sehnsüchten, Träumen. Zeigen Sie Ihre Verletztheit – und zeigen Sie Verständnis. Das schafft Vertrauen.

FÜR DEN FREMDGÄNGER:

5. Beenden Sie die Affäre!

Machen Sie Schluss – ein Mal und endgültig. Löschen Sie die



Mit einer Rose und Dackelblick allein ist es nicht getan. Wer seine Liebste nach einem Seitensprung wieder für sich gewinnen will, muss sich schon ein bisschen mehr anstrengen.

Fotos: imago/ dpa

Spicken Sie ab, treiben Sie Sport, kleiden Sie sich neu ein, wagen Sie eine neue Frisur. Polieren Sie Ihr Ego auf.

15. Geben Sie Ruhel

Beenden Sie die Zeit der Vorwürfe nach drei Monaten. Hören Sie auf, Verhöre zu veranstalten. Sonst hält Ihr Partner das nicht mehr aus – und geht.

16. Geben Sie Ihrem Partner, was gefehlt hat!

Machen Sie sich schön. Begleiten Sie ihn auf Geschäftssessen. Interessieren Sie sich. Loben und bewundern Sie ihn!

17. Haben Sie Sex!

Lassen Sie die neue Lust auf Ihren Partner zu – sie stellt sich im Schmerz und der Verzweiflung vermutlich von selbst ein. Verführen Sie Ihren Schatz – auch wenn Sie danach weinen müssen. Das ist die Chance für zweite erotische Flitterwochen!

FÜR BEIDE:

18. Vereinbaren Sie Dates für Stunden zu Zweit! Und delegieren Sie Aufgaben (an Babysitter, Putzhilfen).

19. Finden Sie gemeinsame Lebensaufgaben und Ziele!

20. Wenn das alles nicht ausreicht: Suchen Sie sich Hilfe bei einem Therapeuten. *I. Kleber*