



# Ehekrise wegen Affäre: IST DIE EHE NACH DEM

Fremdgehen zu retten?



## GEFÜHLE NACH DEM FREMDGEHEN



### BETROGENE PARTNER:

Er fühlt sich getäuscht, ist verletzt und traurig. Er hat das Gefühl, seinem Ehepartner nicht mehr trauen zu können. Nicht selten leidet das Selbstwertgefühl, denn der Betrogene glaubt, minderwertig und nicht mehr liebenswert zu sein.

### FREMDGEGANGENE PARTNER:

Der Partner, der auf Abwege gekommen ist, entwickelt oft ein großes Schuldgefühl, drückt dies aber häufig in Kritik am anderen aus. Gleichzeitig ist er ratlos, was er tun kann, um die Ehe nach der Affäre zu retten. Bei all diesem Gefühlschaos ist es schwer, noch klar zu sehen.



## EHEKRISE NACH AFFÄRE MEISTERN:

auf Distanz folgt die Analyse

Hat der Partner erst gerade von der Affäre erfahren, kann eine Trennung auf Zeit oder zumindest Distanz ein guter Weg sein. Auf diese Weise wird vermieden, den Gefühlen unkontrolliert und unreflektiert freien Lauf zu lassen. Diese Zeit sollten beide Partner zudem nutzen, über sich selbst nachzudenken.



Der betrügende Part sollte sich die Frage stellen:

Warum hatte ich eine Affäre und ab wann habe ich mich für andere Frauen/Männer interessiert?

Der Betrogene sollte sich fragen:

Liebe ich meinen Partner so sehr, dass ich mir vorstellen kann, die Ehe nach der Affäre aufrechtzuerhalten?

## EHEKRISE DURCH AFFÄRE:

der Ausgang hängt von beiden ab



Für die Ehe ist eine Affäre ein Warnhinweis. Wohin er deutet, hängt vom Einzelfall ab. Lieben sich beide aufrichtig, ist es möglich, das Passierte als Chance zu sehen. Es war ein Hinweis darauf, dass etwas in der Beziehung falsch läuft und dies muss gefunden und beseitigt werden.

## OBACHT BEI WIEDERHOLUNGSTÄTERN

Leider bewahrheitet sich manchmal das Vorurteil, dass Fremdgeher Wiederholungstäter sind. Ob sich dann die Ehekrise wegen Affäre bereinigen lässt, ist fraglich. Möglich ist es, wenn beispielsweise der betrogene Partner dem Fremdgehen keinen großen Wert beimisst.



Letztlich ist es wichtig, dass das Paar gemeinsam Vereinbarungen trifft, mit denen sich beide wohlfühlen.

