

Soll ich meinem Mann die Affäre beichten?

Beziehungen Mein Mann und ich (45/40) sind seit 15 Jahren verheiratet, er ist meine erste grosse Liebe. Und ich habe eine Affäre. Soll ich es meinem Mann beichten? Ich liebe ihn und will ihn nicht verlassen. Ich verstehe auch nicht, warum ich mich weiter mit dem anderen Mann treffe. Ist in meiner Ehe was schiefgelaufen? Wie soll es weitergehen?

Eine Entscheidung ist schwierig in Ihrer Situation. Es steht viel auf dem Spiel. Eine Offenbarung kann das Ende der Beziehung bedeuten. Geheimhalten bedeutet, Sie müssten dies mit sich selber vereinbaren und Ihren Mann weiter anlügen in der Hoffnung, er finde es nie heraus.

Die Gründe für eine Affäre sind vielfältig. Der offensichtlichste Grund ist, dass Ihre Bedürfnisse in der Beziehung nicht erfüllt werden. Dies begünstigt eine emotionale und sexuelle Anziehungskraft, die eine andere Person ausübt.

Sexualität verändert und entwickelt sich im Laufe der Beziehung. Sie wird anfänglich neu, aufregend und abenteuerlich erlebt. In einer längeren Beziehung wird Sexualität als vertraut, schön, aber auch routiniert erfahren. Sowohl neu als auch vertraut sind Bedürfnisse, die man gerne abdeckt.

Eine längere Beziehung kann nie wieder komplett neu wirken. Eine einzelne Person kann ganz allgemein nie alle Bedürfnisse eines anderen abdecken. Dafür sind wir alle zu individuell.

Verantwortung übernehmen

Eine Affäre ist eine Art Hausfriedensbruch. Der Frieden in der Beziehung wird gestört. Doch wie nun weiter? Eine

Kurzantwort

Für eine Beichte wie für ein Verheimlichen gilt: Übernehmen Sie Verantwortung, gehen Sie den gewählten Weg konsequent. Machen Sie sich vorher die Konsequenzen bewusst. Noch wichtigere Entscheidungen stehen ebenfalls an: die Affäre und/oder die Beziehung weiterführen oder beenden. (red)

Offenlegung bedeutet, Ihren Partner zu verletzen. Tragen Sie die Verantwortung bewusst und erwachsen, stellen Sie sich mutig dem Partner. Halten Sie es aus, wenn dieser seine Verletzung, Trauer und Wut ausdrückt. Vermeiden Sie es, das Geschehen zu verharmlosen oder gar selber in eine Opferrolle zu gehen («Ich wollte es gar nicht»). Machen Sie vor dem Geständnis ein gedankliches Experiment: Wie fühlt es sich für Sie an, wenn Sie sich für das Offenlegen der Affäre entscheiden?

Geheimhaltung ist nicht einfacher. Einerseits schützen Sie Ihren Partner vor einer Verletzung, andererseits muss die Verheimlichung gut verborgen werden. Wenn Sie sich dafür entscheiden, sollten Sie Ihren Partner nicht unterschätzen und die Affäre daher so gut verheimlichen wie nur möglich. Können Sie dies moralisch mit

sich ausmachen? Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich gedanklich dafür entscheiden?

Auf Körpersignale achten

Beobachten Sie für beide Ausichten, wie es sich im Körper anfühlt. Wie ist die Spannung oder Entspannung in der Muskulatur? Wie reagieren Ihre Organe? Dies klingt erstmals unerwartet. Doch die Rückmeldungen sind aufschlussreich. Von einer Erleichterung im Herzen bis hin zu Anspannungen in den Füßen ist alles möglich.

Ist beides nicht das, was Sie wollen? Weder eine Affäre noch Ihre jetzige Beziehung? Monogame Beziehungen funktionieren nicht für alle Menschen gleich gut. Vielleicht sind Sie mehrfach liebend veranlagt, und es würde Sinn machen, die Karten auf den Tisch zu legen, die Form Ihrer Beziehung zu ändern. Machen Sie sich bewusst, dass es zwei

Entscheidungen sind, die Sie zu treffen haben: für oder gegen die Affäre sowie für oder gegen Ihre aktuelle Beziehung. Vielleicht sind Sie auch noch nicht bereit für eine Entscheidung. Und die Zeit wird Ihnen helfen.



David Siegenthaler

dipl. psychologischer Berater
Sexual- und Paarberatung Zug
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.
