

# Wie kann ich ihm den Seitensprung verzeihen?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

**Beziehungen**

Geld

Daheim

Erziehung

**D**ass Sie der Seitensprung Ihres Partners verletzt, ist verständlich. Und auch, dass Sie nicht einfach so darüber hinwegkommen. Die Vorstellung von ungeteiltem Miteinander hat durch diesen Vorfall Risse bekommen. Sie fragen sich nun, wie Sie diese Risse überwinden können. Schmerz, Trauer und Wut sind da, vielleicht tauchen Fragen auf wie: Bin ich attraktiv genug für den Partner? Braucht er jemand anderen? Bin ich austauschbar? Genüge ich ihm noch?

### Tiefsitzende Existenzangst

Die Präsenz eines andern oder einer andern, auch wenn sie nur vorübergehend war, löst häufig die Angst aus, den Partner zu verlieren. Da in unserer Gesellschaft die Paarbeziehung die frühere Gruppe oder Sippe weitgehend ersetzt, geht diese Angst sehr tief. Früher bedeutete der Ausschluss aus dem Stamm den Verlust der existenziellen Unterstützung. Der Einzelne konnte

Mein Partner hat mit einer Arbeitskollegin geschlafen. Er gestand es mir nach wiederholtem Nachfragen, wieso er nach dem Betriebsfest erst um 6 Uhr nach Hause gekommen sei. Er sagte mir, der Seitensprung tue ihm leid. Er hätte zu viel getrunken und sich danach nicht mehr im Griff gehabt. Auch beteuert er, so etwas würde nie mehr vorkommen. Wie komme ich darüber hinweg und schaffe es, ihm zu verzeihen? L. B. aus S.

allein nur schwer oder gar nicht überleben. Es mag sein, dass wir aufgrund dieser Geschichte, mit grosser Existenzangst auf einen Seitensprung reagieren.

Einige werden nach dem Seitensprung ihres Partner auch nur sehr wütend. Möglicherweise kommen Rachedgedanken auf oder die Entscheidung, den Partner sofort zu verlassen. Eine Kurzschlussbehandlung ist möglich, aber meist nicht die richtige Lösung. Die Wut, dass

sich der Partner mit einer anderen Frau ins Bett gelegt und so die eigene Beziehung «verraten» hat, soll nicht verdrängt werden, sondern auf eine angemessene Art gelebt werden.

### Gefühle zulassen

Ich empfehle Ihnen, Ihre Gefühle wahrzunehmen und immer wieder für kurze Momente zuzulassen. Trauern Sie, wenn Ihnen danach zu Mute ist. Geben Sie Ihrer Wut Raum, wenn sie sich meldet. Vielleicht hilft es, sich einem nahestehenden Menschen anzuvertrauen oder eine Beratung aufzusuchen.

Fragen Sie sich nun auch, welchen Wert Ihre Beziehung zu Ihrem Partner für Sie selber hat, wer Ihr Partner für Sie ist und was seine Präsenz in Ihrem Leben für Sie bedeutet. Es mag sein, dass sich das Bild Ihres Partners in dieser Zeit verändert. Es ist wichtig, herauszufinden, ob die Bereitschaft da ist, den realen Menschen mehr zu lieben als das Bild, das ich mir von ihm mache. In diesem Sinne lässt sich vielleicht auch der Seitensprung integrieren, sodass auch Verzeihen möglich ist.

### SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: **Ratgeber**,  
Neue LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

Sollte der Seitensprung für Sie oder für Ihren Partner Anlass sein, die Beziehung grundlegend in Frage zu stellen, sollten Sie eine Antwort darauf finden. Suchen Sie vor allem den Dialog mit Ihrem Partner im Bezug auf das Vorgefallene und auf die Weiterexistenz Ihrer Beziehung. Fragen Sie ihn, welche Bedeutung der Seitensprung für ihn hatte. Ein offener Dialog, der aus dem Herzen kommt, kann Klarheit schaffen.

Mag sein, dass Sie durch das Vorgefallene wieder näher und tiefer zusammenfinden, mag aber auch sein, dass Sie beide tatsächlich Risse in der Beziehung feststellen. In beiden Fällen hat der Seitensprung eine wichtige Funktion, nämlich Klarheit in Bezug auf Gemeinsames oder Trennendes. Diese Klarheit mag schön oder hart oder beides sein. In jedem Fall ist sie für das weitere Leben wertvoll.

### Kurzantwort

Dass ein Seitensprung des Partners Wut und Ängste auslöst, ist verständlich. Solche Gefühle sollte man zulassen. Der Vorfall kann zur Chance werden, die Art und den Wert Ihrer Beziehung zu hinterfragen und vielleicht sogar künftig den realen Menschen mehr zu lieben als ein Idealbild von ihm. Ein offener Dialog mit Ihrem Partner kann zu mehr Klarheit führen.



**EUGEN BÜTLER, LUZERN**  
Psychologischer Berater  
Dipl. Ergotherapeut  
Dipl. Theologe  
Einzelberatung, Paarberatung  
[www.eronovo.ch](http://www.eronovo.ch)