

"Kommt es zu einer Trennung, sollte der Konflikt für alle transparent dargestellt werden – ohne Lügen!"

Beziehungsberaterin Sandra Teml-Jetter erklärt, warum Fremdverlieben nicht ein so passiert. Warum man wegen der Kinder eher zu kämpfen bereit sein sollte wann in der Partnerschaft definitiv die Luft draußen ist.

Inwiefern kann es beim Fremdverlieben gut sein, einmal abzuwarten, bis der Rausch vergeht?

Sandra Teml-Jetter: Natürlich kann man das Gefühl vorbeziehen lassen. Allerdings bin ich der Meinung, dass so etwas nicht einfach passiert. Egal, ob Flirt oder Seitensprung: Das sind immer konkrete Entscheidungen, und keine Hoppaläs. Wer ehrlich zu sich selbst ist, weiß ganz genau, wo die Grenze ist. Entweder entscheide ich mich für oder gegen die Monogamie.

Wann ist also der Moment, ab dem ich es dem Partner sagen sollte?

Ich kann wärmstens empfehlen, nicht in einen Verdächtigungsmodus zu gehen. Am besten ist es, wenn man es zeitnah selbst zum Thema macht – und zwar weniger die Tatsache, dass ich mich in wen anderen verliebt habe, sondern eher, dass es etwas Trennendes für die bestehende Partnerschaft gibt. Wenn ich mich nämlich zu jemand anderem hingezogen fühle, bewege ich mich gleichzeitig ja auch von jemandem weg. Die Entscheidung für das andere ist also immer auch eine Entscheidung gegen das „alte“. Sich dem Konflikt aktiv zu stellen, bedeutet im Übrigen auch, die mitunter entsetzten Reaktionen aus dem Umfeld auszuhalten – oftmals die schwierigste Aufgabe. Da heißt es dann umso mehr, zu sich selbst zu stehen.



Wer ehrlich zu sich selbst ist, weiß, wo die Grenze ist.

Sandra Teml-Jetter

Beziehungscoach und Familienberatung
www.wertschaetzung-zone.at

Wie sehr ist Fremdverlieben ein Zeichen dafür, dass in der bestehenden Partnerschaft etwas fehlt?

Die so genannte Abwesenheit besagt, dass man etwas sucht der Partnerschaft fehlt. Oft sind allerdings „Defizite“ aus der Energie, die die Beziehung ohne zu füllen oder auszugleichen Die Anwesenheitshypothese geht aus, dass Partner einander sch handeln. Was treulich auch kann brief für eine Affäre ist.

Was macht denn laut Ihrer Erfahrung die Paratherapie Beziehungsdem anfallig für Affären & Umgekehrte Rollenaufteilung?

nen genauso Ursache sein Frage, wie jemand mit Stress Mangelnder Sex, Konkurrenz oder auch zu viel oder zu wenig wortung.

Woran erkennen Partner, dass ihre Beziehung noch eine Chance hat?

Daran, dass beide trotz des trennenden Moment dafür sind, am gemeinsamen Weg anfen. Und zwar wirklich beide – mit der dung, über sich hinauszuwachsen und das gehen somit als Entwicklungsschritt für je zeln zu betrachten. Sich einfach damit umgehe. Was aber nicht heißen soll, dass stehende Partnerschaft nur wegen der Kinder Biegen und Brechen aufrecht erhalten soll. Sobald konkret über eine Trennung nachgedacht wird, für sehr schädlich