

Negative Beziehungsmuster erkennen nach einer Affäre

Einleitung

Eine aufgedeckte Affäre ist für viele Paare eine Bindungsverletzung. Nicht nur das Ereignis selbst schmerzt, sondern auch das, was danach zwischen euch entsteht: Schutz, Rückzug, Eskalation oder Schweigen.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir,

- deine Reaktionen nach der Affäre besser zu verstehen,
- zu erkennen, welche Bindungsstrategien aktiviert werden,

Es geht nicht um Schuld oder richtige Antworten, sondern um Orientierung, Sicherheit und Verstehen.

- und wie sich daraus ein negatives Beziehungsmuster entwickelt, das die Verarbeitung der Verletzung blockieren kann.

Beide Partner beantworten die Fragen für sich allein. Erst danach – wenn Sicherheit da ist – können Antworten behutsam geteilt werden.

Die Bindungsverletzung wahrnehmen

Was an der Affäre oder ihrer Aufdeckung hat sich für dich wie ein Vertrauensbruch oder Verrat angefühlt?

Bindungsalarm nach der Affäre

Was löst bei dir Bindungsalarm aus, seit die Affäre bekannt ist?

- Welche Situationen, Worte oder Verhaltensweisen deines Partners lassen dein inneres Alarmsystem anspringen?
- Welche inneren Reaktionen bemerkst du dann (z. B. Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen)?
- Wodurch wird der Teufelskreis angefeuert? Was sind die Trigger?

Mein Partner/meine Partnerin

- rollt die Augen
- macht eine abwertende Bemerkung
- erhebt die Stimme/schreit
- wendet sich ab
- dreht mir den Rücken zu
- unterbricht mich
- redet ohne Punkt und Komma
- starrt aufs Handy
- schüttelt mit dem Kopf
- schaut mich nicht an
- macht den Fernseher an
- berührt mich kurz am Arm

- geht wortlos weg
- schweigt
- zuckt mit den Schultern

Schutzreaktionen verstehen

- Wie versuchst du dich zu schützen, wenn die Verletzung wieder spürbar wird?
- Was tust du, um Nähe herzustellen?
- Was tust du, um Abstand zu gewinnen?

Eigene Bindungsstrategie erkennen

Welche Bindungsstrategie nutzt du in diesen Momenten am häufigsten?

- eher sicher
- eher ängstlich (suchen, klammern, nachfragen)
- eher vermeidend (Rückzug, Abschalten, Schweigen)
- ängstlich-vermeidend (Nähe wollen und gleichzeitig abwehren)

Wirkung auf den Partner

Wie wirkt deine Reaktion auf deinen Partner?

- Was beobachtest du: Wie reagiert dein Partner auf deine Schutzstrategie?
- Wie könnte dein Verhalten von deinem Partner interpretiert werden, besonders vor dem Hintergrund der Affäre?

Das gemeinsame Muster

Wenn du alles zusammen betrachtest: Welches wiederkehrende Muster erkennst du zwischen euch, wenn die Bindungsverletzung aktiviert wird?

Dieses Muster ist kein Zeichen von Versagen. Es ist ein Versuch eures Bindungssystems, mit einer tiefen Verletzung umzugehen. Heilung wird möglich, wenn dieses Muster gesehen, verstanden und sicher unterbrochen wird.

6 Fragen, um sich wieder nach einer Affäre näher zu kommen

1. Was triggert mich am stärksten nach der Affäre?

2. Wie erlebe ich meinen Partner/meine Partnerin? Wie sehe ich ihn/sie?

- ärgerlich, aufgebracht, gereizt, sauer, wütend, zornig, zynisch
- nörgelnd, unzufrieden, egoistisch, jammernd, kampfbereit, aggressiv
- klammernd, bedürftig, fordernd
- stumm, teilnahmslos, nicht interessiert, still, distanziert, kalt
- hilflos, schwach, erschöpft
- unruhig, ängstlich, hektisch,
- traurig, niedergeschlagen, depressiv
- unaufmerksam, unkonzentriert, abgelenkt
- _____

3. Wie fühle ich mich innerlich?

- ungeliebt
- unwichtig
- einsam, allein
- nicht begehrt
- nicht akzeptiert
- überwältigt
- ängstlich
- _____

4. Wie zeige ich mein Unbehagen/meine Irritation/meinen Schmerz?

- Ich werde wütend
- Ich ziehe mich zurück
- Ich lenke mich ab
- Ich gehe weg
- Ich sage nichts mehr
- Ich verteidige mich
- Ich diskutiere, um eine Lösung zu finden
- Ich schreie
- Ich sage dir, wie ich mich fühle
- Ich knalle die Türen zu
- Ich sage dir, was zu tun ist
- Ich laufe auf und ab
- Ich schmeiße mit Dingen
- _____

5. Wie sieht mich mein Partner/meine Partnerin? Wie reagiert er/sie emotional?

6. Habe ich ihr/ihm schon mal davon erzählt, wie ich mich innerlich fühle? Was könnte ich ihr /ihm sagen?

Christian: „Wenn ich merke, dass du immer wütender wirst, dann sage ich mir: ‘Ich weiß nicht mehr, was ich tun soll. Ich habe mich schon so oft entschuldigt.’ Dann spüre ich dieses Grummeln in der Magengegend, denn ich habe Angst, ja, dass unsere Beziehung kaputt ist. Dass ich schuld bin, Dann versuche ich dir zu erklären, dass es ich dich nicht verletzen wollte, und ich hoffe dadurch, dass du mir vergeben wirst.“

Bettina: „Wenn ich höre, dass du mich nicht verletzen wolltest, dann kommt bei mir an: ‘Du siehst überhaupt nicht, wie ich mich wirklich fühle.’ Dann spüre ich diesen Stich im Herzen, denn ich habe große Sorgen, dass wir es nicht mehr schaffen, weil es wieder passieren wird und du mich wieder verletzen wirst. Dann werde ich unruhig, laut, aggressiv und ja, ich greife dich mit meinen Beleidigungen an, in der Hoffnung, dass du mir sagst, warum du es getan hast.“