

Orientierung nach Affäre und Vertrauensbruch

Ein Wegweiser für die ersten Tage und Wochen

Nach einer Affäre oder einem schweren Vertrauensbruch fühlt sich für viele Menschen nichts mehr sicher an.

Schlaf, Vertrauen und Zukunftspläne geraten ins Wanken.

Dieses Krisenpapier soll Ihnen helfen, in den ersten Tagen und Wochen Orientierung zu finden.

Wenn eine Bindungsverletzung vorliegt

Nach einer Affäre oder einem schweren Vertrauensbruch erleben viele Menschen:

- ➡ Schlafstörungen
- ➡ Grübeln und Gedankenkreisen
- ➡ starke emotionale Schwankungen
- ➡ Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust
- ➡ Misstrauen und Kontrollimpulse
- ➡ Angst, Wut, Verzweiflung oder Ohnmacht

Diese Reaktionen sind häufig Ausdruck einer Bindungsverletzung.

A Was jetzt Priorität hat - Orientierung geht vor Entscheidung.

1. Stabilisierung vor Entscheidung

Treffen Sie möglichst keine weitreichenden Entscheidungen unter höchster emotionaler Belastung.

Die wichtigste Frage lautet zunächst nicht:

„Bleiben wir zusammen?“

Sondern:

„Wie kommen wir durch die nächsten Tage, ohne uns weiter zu verletzen?“

2. Die Affäre beenden

Wenn eine Außenbeziehung besteht, braucht es Klarheit. Offene Hintertüren erschweren die Stabilisierung beider Partner.

3. Transparenz schaffen

Vertrauen entsteht nicht durch Versprechen. Vertrauen wächst durch Ehrlichkeit, Offenheit und Vorhersagbarkeit.

4. Verantwortung statt Rechtfertigung

Erklärungen helfen oft erst später. In den ersten Wochen ist meist wichtiger:

„Ich sehe, wie sehr du verletzt bist.“

Verantwortung bedeutet nicht Schuld. Verantwortung bedeutet, die Auswirkungen des eigenen Handelns anzuerkennen.

5. Praktische Unterstützung anbieten

Viele Betroffene sind körperlich und emotional erschöpft. Hilfreich können sein:

- 👉 Entlastung im Alltag
 - 👉 Unterstützung mit Kindern
 - 👉 organisatorische Hilfe
 - 👉 Begleitung zu Terminen
 - 👉 dem Partner Raum geben
-

6. Die Fragen aushalten

Verletzte Partner stellen häufig dieselben Fragen mehrfach. Meist suchen sie nicht nur Informationen.

Sie suchen Sicherheit.

7. Hilfe annehmen

Niemand muss eine solche Krise allein bewältigen. Nutzen Sie:

- * therapeutische Unterstützung
- * ärztliche Hilfe
- * vertraute Bezugspersonen
- * Beratungsangebote

Auch der verletzende Partner kann von Einzelberatung profitieren.



Was Sie von einer ersten Krisensitzung erwarten können

- ✓ Orientierung schaffen
- ✓ Verletzungen sichtbar machen
- ✓ weitere Eskalationen verhindern
- ✓ nächste Schritte klären
- ✓ passende Hilfen finden



Was eine Krisensitzung meist nicht leisten kann

- ✗ sofort Vertrauen herstellen
- ✗ die Zukunft der Beziehung vorhersagen
- ✗ alle Fragen beantworten
- ✗ schnelle Gewissheit schaffen

👉 Orientierung bedeutet nicht automatisch wieder ein Wir.

Sie kann jedoch helfen, einen gemeinsamen Weg durch die Krise zu finden – unabhängig davon, wie die Beziehung langfristig weitergeht.