



LET'S TALK ABOUT

BLEIBEN ODER GEHEN

DER NOTFALL-GUIDE FÜR DIE TAGE
NACH BEKANNTWERDEN DER AFFÄRE

BY JUDITH EICHARDT

WWW.THISONELIFE.INFO

INHALT

Einleitung

Wo stehst du? 02

Tag 1-2

Nervensystem-Erste-Hilfe: Was gerade in deinem Körper passiert 03

Tag 3-4

Reden ist Silber 08

Tag 5-7

Kleine Stabilisierungs-Rituale aufbauen 11

Bonus I

Checkliste: Wem von der Affäre erzählen? 14

Bonus II

Was sage ich den Kindern? 15

Was jetzt kommt

Deine nächsten Schritte 16

EINLEITUNG



Wo stehst du?

Du befindest dich gerade in einer Situation, wo dir der Boden unter den Füßen weggezogen wurde. Viele Frauen erleben einen Seitensprung oder eine Affäre als Schock. Dieser Guide ist aus Recherche und eigener Erfahrung entstanden mit dem Wunsch, dass andere Frauen besser damit umgehen können, als ich es tat.

Folgende Fragen habe ich mir immer und immer wieder gestellt: Wie konnte das passieren? Warum? Seit wann? Ist es wirklich vorbei? Soll ich gehen oder bleiben? Und wenn ich bleibe, wie kann das überhaupt möglich sein?

Diese Fragen gehören zu dieser Situation. Gleichzeitig lassen sie sich kaum sinnvoll beantworten, solange innerlich alles in Aufruhr ist. In den ersten Tagen nach dem Bekanntwerden einer Affäre geht es weniger um Entscheidungen und mehr darum, überhaupt wieder einen stabilen inneren Zustand zu erreichen.

Egal, ob du es gerade erst erfahren hast oder es bereits Tage zurück liegt, solche Nachrichten treffen meist unvorbereitet. Auch wenn körperlich nichts sichtbar zerstört ist, fühlt es sich dennoch an, als wäre etwas kaputt gegangen. Was folgt ist unruhiger Schlaf, Zwangsdanken, mangelnde Konzentration und Appetitlosigkeit. Unter diesen Bedingungen sind Entscheidungen selten ratsam. Sie sollten erst getroffen werden, wenn Gefühle sortierter sind und der anfängliche Schmerz überwunden ist.

Dieser Guide will keine Antwort darauf geben, ob du gehen oder bleiben sollst. Er richtet den Blick auf die ersten Tage, als Hilfe zur Selbsthilfe. Er hilft, den Körper zu stabilisieren, wieder Zugang zum eigenen Denken zu finden und wieder zur Ruhe zu kommen.

TAG 1-2:

NERVENSYSTEM-ERSTE-HILFE

Was gerade in deinem Körper passiert

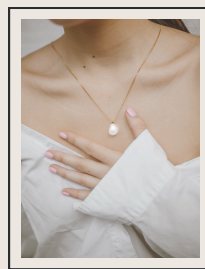
Dein Körper ist im absoluten Ausnahmezustand. Das limbische System – der älteste Teil deines Gehirns – hat Alarm geschlagen. Für diesen Teil bist du gerade in Lebensgefahr. Nicht rational, sondern emotional.

Warum? Weil eine Affäre dein Bedürfnis nach Sicherheit und Zugehörigkeit erschüttert. Dein Bindungssystem reagiert wie bei einer existenziellen Bedrohung.

Das erklärt, warum

- Dein Herz rast oder stolpert
- Dir übel ist oder du keinen Hunger hast
- Du nicht schlafen kannst, obwohl du todmüde bist
- Deine Gedanken nicht aufhören zu kreisen
- Du zwischen Wut, Trauer und Taubheit hin- und herwechselst

Das ist eine Ausnahmesituation, auf die dein Körper reagiert. Wenn Du aus dem Schlaf erwachst und dich wie weggetreten fühlst, lieber liegen bleiben würdest oder überlegst, dich in möglichst viele Ablenkungen zu stürzen. Damit du deinen Tag überhaupt bewältigen kannst, mach unbedingt diese Übung.



Übung 1: Atem-Anker (jederzeit, so oft du willst)

Wenn die Panik hochkommt oder die Gedanken rasen:

1. Atme ein – zähle dabei langsam bis 4
2. Halte den Atem – zähle bis 4
3. Atme aus – zähle bis 6 (länger als das Einatmen!)
4. Halte – zähle bis 2
5. Wiederhole das 5-10 Mal

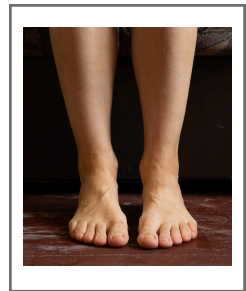
Warum das funktioniert:

Längeres Ausatmen aktiviert den Parasympathikus – den Teil deines Nervensystems, der für Beruhigung zuständig ist.

Übung 2: Körper-Erdung (morgens und abends)

Kennst du das Gefühl, wenn sich im Kopf alles zu viel anfühlt? Als würde ein winziges Sandkorn das ganze Uhrwerk zum Stocken bringen? Dabei arbeitet dein Verstand gerade auf Hochtouren und macht genau das, was er in so einer Situation tun soll. Manchmal hast du vielleicht den Eindruck, dein Kopf arbeitet gegen dich – die Gedanken rasen, kreisen endlos, lassen sich einfach nicht abstellen. Aber das stimmt nicht. Dein Verstand tut genau das, wofür er da ist: Er verarbeitet, sortiert, sucht nach Lösungen. Das Problem ist nur, dass er sich in diesem Moment unkontrollierbar anfühlt, obwohl er eigentlich dein Verbündeter ist.

Hier ist der Knackpunkt: Was sich wie ein Gedankenchaos anfühlt, ist meistens ein Gefühlschaos. Dein Verstand läuft eigentlich ziemlich klar. Aber gleichzeitig toben deine Gefühle: Angst, Überforderung, Unsicherheit. Und diese emotionale Achterbahnfahrt färbt alles ein, sodass es sich anfühlt, als wären auch deine Gedanken völlig durcheinander. Versuch mal, einen Schritt zurückzutreten und zu beobachten, was dein Verstand gerade macht – ohne es gleich zu bewerten. Sag dir: „Okay, mein Kopf arbeitet gerade auf Hochtouren“ statt „Ich dreh gleich durch“. Du bist nicht deine Gedanken, sondern derjenige, der sie beobachten kann. Dein Körper kann dir dabei helfen, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren.



Was bedeutet das praktisch? Wenn du merkst, dass die Unruhe von deinen Gefühlen kommt, versuch nicht krampfhaft, deine Gedanken abzuschalten. Gib deinen Emotionen Raum. Dann wird auch dein Kopf von selbst ruhiger. Dein Verstand ist nicht dein Feind – er ist ein starkes Werkzeug, das dir helfen kann, wieder klar zu sehen.

So geht's:

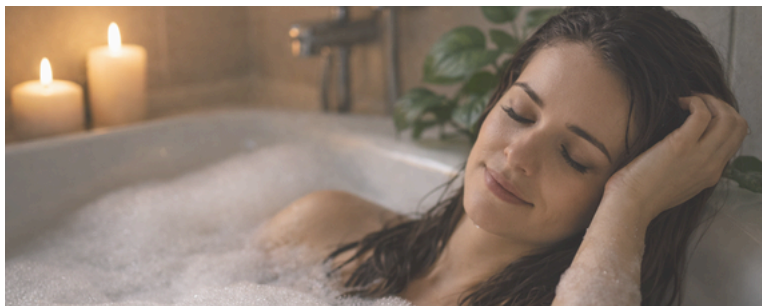
- Setz dich bequem hin oder stell dich entspannt auf
- Spür deine Füße auf dem Boden (oder deinen Po auf dem Stuhl)
- Benenne 5 Dinge, die du siehst (z. B. „Ich sehe die Lampe, den Tisch, meine Hände...“)
- Benenne 4 Dinge, die du hörst (z. B. „Ich höre den Kühlschrank summen, Vögel draußen, meinen Atem...“)
- Benenne 3 Dinge, die du fühlst (z. B. „Ich fühle die Wärme meiner Hände, den Stuhl unter mir, meine Füße am Boden...“)

Übung 3: Warmes Wasser (so oft wie möglich)

Warmes Wasser signalisiert deinem Nervensystem: „Du bist sicher.“

- Nimm eine warme Dusche oder ein Bad
- Halte deine Hände unter warmes Wasser
- Trinke langsam warmen Tee
- wenn du weißt, wie man meditiert, kannst du dir auch einfach vorstellen, du wärst im warmen Wasser

Die Wirkung wirst du spüren, wenn du es machst. Mach diese einfache Übung so oft es nötig ist oder besser so oft es dir möglich ist.



Notfall-Mantra für die ersten Tage

In den ersten Tagen nach dem Schock steht dein inneres System unter Spannung. Gedanken kreisen unaufhörlich, der Körper kommt kaum zur Ruhe, und alles in dir sucht nach Halt. Genau in dieser Phase hilft es wenig, sich zusammenzureißen oder mit Willenskraft gegen das Chaos anzukämpfen. Was stattdessen wirkt, ist eine sanfte Form der inneren Einflussnahme.

Dafür nutzen wir Suggestion. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen und bedeutet sinngemäß nahelegen oder hintragen. Gemeint ist ein Gedanke, der nicht befohlen, sondern innerlich angeboten wird. Er wirkt, weil dein Inneres ihn annehmen kann.

Unser Unbewusstes reagiert sehr viel stärker auf solche leisen inneren Vorstellungen als auf Willenskraft. Sobald du versuchst, dich aktiv zu beruhigen oder dir vorzunehmen, dass es jetzt besser gehen muss, entsteht innerer Widerstand. Und genau dieser Widerstand hält den Stress im Körper aufrecht.

Suggestion funktioniert anders. Sie braucht kein Ziel und keinen Druck. Sie entfaltet ihre Wirkung, wenn ein Gedanke ruhig, gleichmäßig und ohne innere Anstrengung wiederholt wird als sanfte innere Vorgabe, die sich mit der Zeit festsetzt.

Wichtig ist dabei dein Zustand. Es reicht, wenn du möglichst entspannt bist und dich nicht ablenken lässt. Der Satz soll in dich einsickern, fast wie von selbst.

Die Wiederholung hat dabei einen klaren Zweck. Durch den gleichmäßigen Rhythmus wird der bewusste Verstand allmählich leiser, das ständige Denken tritt in den Hintergrund, und der innere Widerstand kann sich lösen. Die Worte müssen weder laut gesprochen noch emotional aufgeladen sein. Eine ruhige, gleichmäßige Wiederholung reicht aus, fast monoton, wie ein inneres Wiegen. Etwa vierzig Wiederholungen haben sich bewährt, weil ab diesem Punkt häufig spürbar mehr Ruhe entsteht.

Kurze, rhythmische Lautfolgen oder Sätze, die immer wieder wiederholt werden, nennt man in der vedischen Tradition Mantra. Das Wort setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen: manas, was Geist oder Denken bedeutet, und tra, was so viel heißt wie Werkzeug, Schutz oder Mittel. Wörtlich übersetzt bedeutet Mantra also „Werkzeug für den Geist“ oder „das, was den Geist schützt“.

Genau in diesem ursprünglichen Sinn wird es hier verwendet. Nicht spirituell aufgeladen und nicht abstrakt, sondern ganz praktisch. Als etwas Einfaches, das dem Geist Halt gibt, wenn alles schwer und unübersichtlich ist.

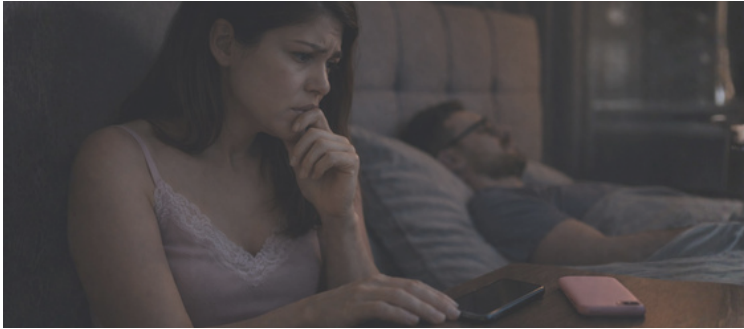
Hier ist ein praktikables Mantra für diese herausfordernde Zeit.

„Dieser Moment braucht keine Entscheidung. Atmen reicht. Mein Herz darf heilen.“

Der Satz stellt keine Forderung und verfolgt kein Ziel. Er nimmt Tempo heraus und signalisiert Sicherheit, ohne etwas erzwingen zu wollen.

Wiederhole das Mantra ruhig und gleichmäßig, besonders morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen. Etwa vierzig Wiederholungen, wie ein sanftes inneres Schaukeln.





Social Media Stalking: Warum dein Körper Antworten sucht

In den ersten Stunden und Tagen nach dem Bekanntwerden der Affäre entsteht oft ein starker Drang, alles darüber wissen zu wollen. Chatverläufe werden wieder und wieder gelesen, Screenshots gesichert, Social-Media-Profile durchforstet. Das fühlt sich zwanghaft an und entzieht sich oft der bewussten Kontrolle. Es ist kein rationaler Entschluss, sondern der Versuch, durch Information wieder Halt zu finden.

Dein Nervensystem steht unter Alarm, genauer gesagt dein limbisches System. Es sucht nach Mustern und Erklärungen, um die Bedrohung einordnen zu können und die Situation berechenbarer zu machen.

Gleichzeitig kann jedes neue Detail die Stressreaktion erneut aktivieren. Puls und Atmung verändern sich,

Stresshormone werden ausgeschüttet. In diesem Zustand speichert dein Körper Informationen emotional aufgeladen. Dinge, die später relativierbar wären, brennen sich jetzt besonders tief ein.

Für diese Phase gilt daher: Lösche jetzt nichts und sichere dir einmalig, was dir wichtig erscheint. Dann schließe den Ordner.

Stundenlanges Recherchieren bringt deinem Körper keine Entlastung. Jeder neue Fund hält den inneren Alarm aktiv und verhindert, dass dein Nervensystem zur Ruhe kommt.

Wenn du merkst, dass du dich in diesem Sog verlierst, setz bewusst eine Grenze. Leg das Handy in einen anderen Raum. Atme. Komm zurück in deinen Körper. Spüre deine Füße auf dem Boden.

Sicherheit entsteht jetzt nicht durch mehr Wissen, sondern durch Beruhigung. Dein System braucht im Moment mehr Signale, dass die akute Gefahr vorbei ist.



Die Rolle von Essen und Trinken

Viele Frauen essen und trinken in dieser Phase kaum. Der Körper arbeitet im Schockmodus. Wenn das Nervensystem auf Bedrohung reagiert, werden Hunger und Durst gedämpft, die Verdauung verlangsamt sich, manchmal löst allein der Gedanke an Essen Übelkeit aus. Das ist eine normale körperliche Reaktion.

Leider verstärkt zu wenig Essen und Trinken genau die Symptome, unter denen du ohnehin schon leidest. Ein unterversorgter Körper reagiert mit Zittern, innerer Unruhe, Schwindel und einem Gefühl, das sich kaum von Angst unterscheiden lässt. Flüssigkeitsmangel wirkt wie ein Verstärker für Stress.

Was sich anfühlt wie pure Panik, ist manchmal auch ein erschöpfter Körper, dem schlicht Versorgung fehlt.

Essen und Trinken sind jetzt also keine Nebensache, sondern eine Form von Stabilisierung. Dabei sind keine großen Mahlzeiten nötig. Kleine Mengen reichen völlig aus, wie ein Glas Wasser, eine warme Suppe und ein Stück Brot. Warmes ist oft leichter aufzunehmen als Kaltes und wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

Es geht nicht um gesund oder perfekt. Es geht darum, deinem Körper zu signalisieren: Ich kümmere mich um dich und Sorge für dich.

Ein fester Zeitpunkt zum Essen und Trinken kann Halt geben. Nicht als Pflicht, sondern als freundliche Struktur. Wiederholung vermittelt Sicherheit. Die Regelmäßigkeit selbst wirkt stabilisierend.

TAG 3-4:

REDEN IST SILBER...

Die Versuchung, darüber zu reden

Du willst reden, willst verstanden werden. Du willst, dass dir jemand sagt, was du jetzt tun sollst. Und oft willst du vor allem, dass dir jemand den Schmerz abnimmt. Jemand, der dir über den Kopf streicht und leise sagt, dass es bald wieder besser wird. Dass das hier vorbeigeht. Dass du das aushältst. Dieser Wunsch ist zutiefst menschlich. Er entsteht aus dem Bedürfnis nach Sicherheit, Nähe und Entlastung in einem Moment, in dem innerlich alles gleichzeitig passiert.

Gerade nach einer Affäre fühlt sich Reden wie Rettung an. Und doch liegt hier eine der größten Gefahren dieser Phase. Bevor du jemandem von der Affäre erzählst, überlege zuerst, wer sich dafür eignet. Mit jedem Menschen, der davon weiß, steigt das Risiko, dass sich eure private Geschichte in der Öffentlichkeit verbreitet.

Gemeinsame Freunde geraten fast automatisch in Loyalitätskonflikte. Eltern oder Schwiegereltern verlieren häufig ihre Unvoreingenommenheit. Selbst wenn ihr euch wieder stabilisiert, bleibt ihr Blick auf deinen Partner oft dauerhaft verändert. Menschen, die deiner Beziehung schon immer kritisch gegenüberstanden, fühlen sich bestätigt. Sätze wie „Ich hab es dir doch gesagt“ erzeugen Druck, aber keinen Halt.

Hinzu kommen alte Rollenbilder, die sagen: Die Frau hat ihn nicht genug gesehen, nicht genug begehrt, nicht genug befriedigt – sie ist selbst schuld. Oder er ist ein rücksichtsloses Arschloch, dem seine Familie egal ist. Hinzu kommen Sprüche wie: du hättest es doch merken müssen. Das hat mit eurer tatsächlichen Geschichte meist wenig zu tun. Viele Frauen merken dann, dass sie anfangen zu erklären und zu rechtfertigen, sich selbst und sein Verhalten. So rutschen sie in die Rolle, etwas schützen zu müssen, während sie eigentlich Raum für ihren eigenen Schmerz bräuchten.



Wer wirklich hilft

Es gibt jedoch Menschen, bei denen Reden hilfreich ist. Eine sehr enge Freundin oder ein sehr enger Freund, der zuhören kann, ohne dich zu bewerten oder sofort Lösungen anzubieten. Ein Coach oder Therapeut, also jemand außerhalb deines persönlichen Systems, der professionell bleibt und deine Stabilisierung im Blick hat. Oder eine Vertrauensperson, die selbst eine Affäre erlebt hat und weiß, wie sich dieser Zustand im Körper anfühlt.

In dieser ersten Phase gehört oft auch der Partner nicht zu den richtigen Gesprächspartnern. So paradox das klingt. Der Impuls ist stark, alles sofort zu klären, Fragen zu stellen, Details zu hören, Erklärungen einzufordern. Dein System steht jedoch noch unter Alarm. Alles, was du jetzt hörst, trifft auf ein offenes Nervensystem und brennt sich tiefer ein, als es später der Fall wäre.

Gespräche mit dem Partner sind in den ersten Tagen selten echte Gespräche. Sie werden schnell zu Rechtfertigungen, Verteidigungen, Schuldzuweisungen oder Versuchen, den Schmerz irgendwie kleiner zu machen. Du hörst Dinge, die du nicht einordnen kannst. Er sagt Dinge, die aus Angst, Scham oder Überforderung entstehen. Beides vermischt sich. Das Ergebnis ist meist mehr Unruhe, nicht mehr Klarheit.

Hinzu kommt, dass ihr euch beide in Ausnahmesituationen befindet. Dein Körper sucht Sicherheit, während sein System oft auf Rückzug oder Beschwichtigung schaltet. Das sind keine guten Voraussetzungen für ehrliche, sortierte Gespräche. Was jetzt gesagt wird, wird später oft bereut oder falsch erinnert. Worte bekommen ein Gewicht, das sie in ruhigeren Phasen nie gehabt hätten.

Deshalb ist Abstand in dieser Phase kein Zeichen von Kälte, sondern von Schutz. Du schützt dich davor, zu viel zu hören, zu früh zu hören. Und du schützt auch die Möglichkeit, später anders miteinander sprechen zu können. In Ruhe, wenn sich dein Nerven-

-system wieder etwas beruhigt hat.

Es bedeutet nicht Schweigen für immer, sondern abwarten. Erst wenn dein Körper wieder unterscheiden kann zwischen tatsächlicher Gefahr und emotionalem Schmerz, wird ein Gespräch möglich, das dir und euch wirklich dient.

Im Moment geht es nicht darum, alles zu verstehen. Es geht darum, dich zu stabilisieren. Und manchmal heißt das, bewusst zu entscheiden, mit wem du sprichst und mit wem eben (noch) nicht.



Die 3-Personen-Regel

Halte diesen Kreis bewusst klein. Sprich mit maximal drei Menschen darüber. Jede zusätzliche Stimme bringt eine weitere Meinung. Je mehr Meinungen auf dich einwirken, desto größer wird die innere Verwirrung. In dieser Phase entsteht Klarheit durch Reduktion.

Gerade in dieser Phase ist genau das entscheidend: ein Gespräch, das sicher ist. Wem du etwas erzählst, ist die einzige wirkliche Entscheidung, die jetzt, so früh, überhaupt getroffen werden sollte.

(Die Checkliste auf Seite 11 hilft dir dabei, die richtigen Menschen zu identifizieren.)

TAG 5-7:

KLEINE STABILISIERUNGS- RITUALE AUFBAUEN

In diesen Tagen fühlt sich dein Leben oft chaotisch an. Nichts ist mehr wie vorher. Genau hier werden Rituale wichtig. Nicht als Selbstoptimierung, sondern als Orientierung. Dein Nervensystem braucht Wiederholung, Rhythmus und Vorhersehbarkeit, um wieder Sicherheit zu lernen.

Ein einfaches Morgenritual kann dabei helfen. Noch bevor du ins Außen gehst, nimm dir etwa zehn Minuten nur für dich. Atme bewusst, so wie in der Übung aus den ersten Tagen. Kein Ziel, kein Zählen um des Zählens willen, sondern Ankommen im Körper.

Trinke danach ein Glas warmes Wasser, langsam, aufmerksam, ohne

nebenbei etwas zu tun. Anschließend schreibe drei Sätze in ein Notizbuch. Wie du dich heute fühlst. Was du heute schaffen möchtest, ganz klein gedacht. Und wofür du dankbar bist. Auch wenn es nur der Kaffee ist oder ein ruhiger Moment am Fenster. Es geht nicht um Positivdenken, sondern um Verortung.

Auch der Abend braucht ein Ritual, um den Tag bewusst zu beenden. Bevor du ins Bett gehst, nimm dir wieder etwa zehn Minuten. Gehe gedanklich durch deinen Körper. Spüre, wo Anspannung sitzt, ohne sie verändern zu müssen. Atme bewusst in diese Stellen. Danach schreibe auf, was heute okay war.



Nicht besonders. Einfach okay. Dinge wie: Ich habe gegessen. Ich habe die Kinder zur Schule gebracht. Ich bin rausgegangen. Zum Schluss lege dein Handy weg. Mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafen. Dein Nervensystem braucht Dunkelheit, nicht nur im Raum, sondern auch im Kopf.

Zusätzlich hilft tägliche Bewegung, um überschüssiges Stresshormon abzubauen. Das muss kein Sport sein. Ein Spaziergang. Ein Lied, zu dem du dich im Wohnzimmer bewegst. Sanftes Yoga. Wichtig ist nicht die Form, sondern dass dein Körper spürt, dass er sich wieder selbst bewegen darf. Bewegung signalisiert: Ich bin handlungsfähig.



Für akute Momente, in denen Panik hochkommt oder du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren, kann eine kleine Notfallbox hilfreich sein. Etwas, das greifbar ist. Ein ätherisches Öl wie Lavendel oder Zitrone, weil Gerüche schnell regulierend wirken. Ein Stein oder ein kleiner Gegenstand, den du fest halten kannst. Und ein Zettel mit deinem Notfall-Mantra, als kleine Erinnerung an die Orientierung.

All diese Rituale sind kein Muss. Sie sind Angebote. Kleine feste Punkte in einer Zeit, in der vieles schwimmt. Sie geben deinem System Halt, bis du dir wieder selbst Halt geben kannst.

ZUSAMMENFASSUNG

WAS NACH DEM SCHOCK HILFT:



Was gerade in deinem Körper passiert

Dein Nervensystem hat Alarm ausgelöst. Das erklärt deine Symptome. Du bist gerade nicht „zu sensibel“ oder „übertrieben“, sondern im Ausnahmezustand.



Warum Gespräche dich im Moment eher verunsichern

Zu frühe Gespräche, mit falschen Menschen oder mit deinem Partner, verstärken den inneren Alarm. Dein System braucht erst Sicherheit, dann Sprache.



Welche Menschen jetzt hilfreich sind

Ein kleiner Kreis von Menschen. Bitte sie um: Zuhören statt Ratschläge. Ruhe statt Meinungen. Klarer Rahmen statt Diskussion.



Was dir im Alltag Halt gibt

Rituale schaffen Vorhersehbarkeit. Dein Nervensystem lernt: Ich bin sicher. Der Tag ist strukturiert.



Was deinem Körper jetzt wirklich hilft

Atmung. Bewegung. Schlafrhythmus. Weniger Input. Mehr Spüren. Keine Leistung.



Wenn es akut wird

Ein klarer Anker für Panikmomente. Weniger denken. Mehr Wahrnehmung. Ein Satz, der dich zurückholt.

BONUS I: CHECKLISTE

WEM VON DER AFFÄRE ERZÄHLEN?

Wie du die Checkliste nutzt

Trage links alle Personen oder Personen-gruppen ein, die für dich gerade infrage kommen. Die Spalten helfen dir, ein Gefühl für Sicherheit zu bekommen. Sie zeigen dir, ob du dich bei dieser Person emotional gehalten fühlst, auch dann, wenn deine Gedanken widersprüchlich sind. Ob sie dir Zeit lässt und akzeptiert, dass du noch keine Entscheidung getroffen hast. Ob das Gesagte bei ihr bleibt und nicht weitergetragen wird. Ob sie keine eigene Agenda verfolgt und dich weder zum Gehen noch zum Bleiben drängt.

Ob es sich auch langfristig stimmig anfühlt, dass diese Person davon weiß. Und ob deine Kinder außen vor bleiben, ohne indirekt hineingezogen zu werden. Am Ende zählt dein Gefühl, ob du erzählen möchtest, noch wartest oder dich bewusst dagegen entscheidest. Dann geh die Spalten ruhig durch und kreuze ehrlich an, was sich stimmig anfühlt. Du musst niemanden überzeugen, auch dich selbst nicht. Ein einziges klares Nein kann ein wichtiges Signal sein, noch zu warten.

Name der Person	Emotional sicher?	Lässt mir Zeit?	Bleibt vertraulich?	Keine eigene Agenda ?	Lang- fristig stimmig ?	Kinder bleiben außen vor?	Gutes Gefühl?
	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein
	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein

Wenn du 7x „Ja“ angekreuzt hast → Du kannst dieser Person vertrauen und mit ihr sprechen. Ansonsten gilt: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

BONUS II

WAS SAGE ICH DEN KINDERN?

Vor diesem Gespräch drücken sich viele Eltern, weil es unangenehm ist. Auch dann, wenn Kinder einen Streit nicht direkt mitbekommen haben, sollten sie informiert werden. Sie spüren die Spannung und beziehen Unstimmigkeiten der Eltern schnell auf sich selbst. Manche fühlen sich falsch. Manche glauben, ihr Verhalten habe etwas damit zu tun.

Details brauchen sie dabei keine. Es reicht, ihnen so viel Information zu geben, wie sie für Orientierung brauchen. Kinder brauchen Erwachsene, die ruhig bleiben und Verantwortung übernehmen. Dieses Gespräch sollte bewusst geplant sein. Nicht müde, nicht hungrig, nicht unter Alkohol. In solchen Zuständen fehlt Klarheit, und gerade die ist in schwierigen Situationen wichtig.

Die Übersicht hilft dir, dich innerlich zu sortieren und bei dem zu bleiben, was für Kinder wirklich zählt. Es muss nicht perfekt sein. Präsenz reicht. Kinder orientieren sich weniger an einzelnen Sätzen als an deiner Haltung. Wenn sie spüren, dass Mama und Papa die Situation verantworten und der Alltag weitergeht, entsteht Sicherheit. Alles Weitere darf wachsen, Schritt für Schritt.



WAS JETZT KOMMT:

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Du hast in den letzten Tagen etwas Wesentliches getan. Du hast deinem Körper geholfen, aus dem ersten Schock herauszukommen. Dein Nervensystem ist nicht mehr dauerhaft in Alarmbereitschaft. Du kannst wieder klarer denken. Das war Phase 1. Jetzt beginnt etwas anderes. Nicht mehr nur stabilisieren – sondern verstehen. Sortieren. Und irgendwann entscheiden. Dieser Teil des Weges ist nicht geradlinig. Es wird Tage geben, an denen sich alles klarer anfühlt, und Tage, an denen du wieder ganz am Anfang zu stehen scheinst. Das gehört dazu. Es ist kein Rückschritt. Es ist der Prozess.

Damit du weißt, wohin dieser Weg führt, hier der Überblick:

Phase 1 · Wo 1–4 Dein Nervensystem stabilisieren. Erste Struktur finden. Den Schock verstehen.	Phase 2 · Wo 5–8 Verstehen, was passiert ist. Gespräche führen. Eine Entscheidung vorbereiten.	Phase 3 · Wo 9–12 Neu aufbauen – in dieser Beziehung oder als eigenständige Frau.
--	--	---

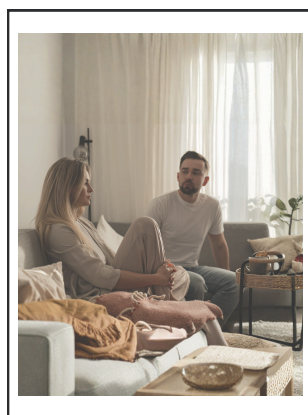
Du befindest dich gerade am Übergang zwischen Phase 1 und Phase 2

Was du jetzt leisten kannst

Es gibt eine weit verbreitete Vorstellung davon, wie Heilung nach Untreue aussehen soll. Die betrogene Frau soll irgendwann vergeben. Sie soll wieder vertrauen. Die Vergangenheit loslassen. Als wäre das eine Frage des guten Willens.

Das ist falsch. Und es ist eine Vorstellung, die viele Frauen unnötig unter Druck setzt.

Vergebung ist kein Entschluss, den man fassen kann. Sie ist ein Prozess, der sich entwickelt – langsam, in Wellen, manchmal über viele Monate. Er beginnt nicht damit, dass du deinen Schmerz überwindest. Er beginnt damit, dass du ihn zulässt.



„DAS ZIEL IST NICHT, ZUR ALTEN BEZIEHUNG ZURÜCKZUFINDEN. DIE ALTE BEZIEHUNG GIBT ES NICHT MEHR.“

Was du in dieser Phase wirklich tun kannst: zuhören, was in dir vorgeht. Deine Wahrnehmung ernst nehmen. Dir Fragen stellen, ohne sofort Antworten zu verlangen. Und beobachten, was dein Partner tut – nicht nur, was er sagt.

Flashbacks und Gedankenschleifen

Viele Frauen berichten, dass sie auch Wochen nach dem ersten Schock immer wieder von Bildern, Fragen oder körperlichen Reaktionen eingeholt werden. Das ist normal. Das Nervensystem braucht Zeit, um das Erlebte einzusortieren. Wichtig ist: Diese Momente bedeuten nicht, dass du keinen Fortschritt machst. Sie sind Teil des Prozesses, kein Beweis dafür, dass du feststeckst.

Was du nicht von dir verlangen solltest

Zu schnell sein. Stark zu wirken. So zu tun, als wäre es schon gut. Eine Entscheidung zu treffen, bevor du wirklich weißt, was du willst.

Was ein Partner leisten muss, der wirklich bleiben will

Viele Männer verstehen nach einer Affäre nicht, was eigentlich von ihnen erwartet wird. Sie entschuldigen sich, sie erklären, sie wollen, dass es aufhört – die Gespräche, die Fragen, die Tränen. Sie wollen, dass die Beziehung wieder wird, wie sie war. Aber genau das ist das falsche Ziel. Die Beziehung, wie sie war, hat nicht funktioniert. Ein Neuanfang bedeutet nicht Rückkehr zum Alten. Er bedeutet, etwas Neues zu bauen – auf einem ehrlicheren Fundament.



Was Verantwortung übernehmen wirklich bedeutet

Ein Partner, der bleiben will, muss Verantwortung übernehmen. Nicht einmal, nicht als Erklärung – sondern dauerhaft. Er muss bereit sein, unbequeme Gespräche zu führen, auch wenn sie sich wiederholen. Er muss Transparenz zeigen, ohne darauf zu warten, gefragt zu werden.

Und er muss verstehen, dass Vertrauen nicht zurückgefordert werden kann. Es muss verdient werden – Schritt für Schritt, über einen langen Zeitraum.

Eine echte Entschuldigung, die wirklich heilt, sieht anders aus als ein einfaches Tut mir leid. Sie zeigt, dass er versteht, was er dir angetan hat. Dass er die Konsequenzen seines Handelns sieht. Und dass er bereit ist, das zu bezahlen – nicht in Worten, sondern in Zeit und Haltung.

Ein Signal, das zählt

Wenn du merkst, dass dein Partner das nicht leisten will oder kann – dann ist das eine wichtige Information. Nicht das Ende. Aber eine ehrliche Grundlage für deine Entscheidung.

Gespräche, die wirklich etwas bewegen

Irgendwann werden Gespräche nötig sein, die tiefer gehen. Nicht die, in denen ihr wieder die Affäre durchgeht, Detail für Detail. Sondern die, in denen ihr fragt: Was hat in unserer Beziehung gefehlt? Was haben wir beide nicht ausgesprochen? Was brauchen wir, damit das hier eine Zukunft haben kann?

Dabei gibt es einen wichtigen Unterschied: Was du wissen musst, und was dir schadet zu wissen. Grafische Details über die Affäre helfen dir nicht beim Heilen. Sie brennen sich ins Gedächtnis und erschaffen neue Bilder, die sich später wie Waffen anfühlen. Was du wirklich brauchst, ist Klarheit über das Warum – nicht das Was.

Wann bin ich bereit für diese Gespräche?

Das ist eine Frage, die du dir ehrlich stellen solltest, bevor du ein tiefes Gespräch beginnst. Kannst du zuhören, ohne sofort zu reagieren? Hast du danach ein Sicherheitsnetz – eine Freundin, eine Therapeutin, einen Ort, an den du dich zurückziehen kannst? Weiß dein Körper, wie er sich wieder beruhigen kann?

Wenn nicht: Das Gespräch darf warten. Das ist keine Schwäche. Das ist Schutz.

„INTENSIVE EMOTIONEN BEWÄLTIGEN, OHNE ZU STREITEN – DAS IST EINE FÄHIGKEIT, DIE SICH ENTWICKELN LÄSST.“

Vertrauen: Wie es entsteht – und wie lange es dauert

Vertrauen nach einer Affäre entsteht nicht durch ein Gespräch, nicht durch eine Entschuldigung und nicht durch einen guten Monat. Es entsteht durch viele kleine Momente – über einen langen Zeitraum. Das klingt ernüchternd. Aber es ist auch ehrlich. Und diese Ehrlichkeit schützt dich vor einer Falle, in die viele Frauen tappen: das Vertrauen zu früh zurückzugeben, bevor es wirklich verdient wurde – und danach umso tiefer zu fallen.

Was Vertrauen aufbaut

Verlässlichkeit in kleinen Dingen. Transparenz, die nicht erzwungen werden muss. Ein Partner, der seine eigene Rolle in der Entstehung der Affäre versteht – nicht als Rechtfertigung, sondern als ehrliche Auseinandersetzung. Und Zeit. Viel Zeit.

Was Vertrauen zerstört

Halbwahrheiten. Defensive Reaktionen auf berechtigte Fragen. Das Gefühl, dass er wartet, bis du „endlich drüber hinwegkommst“. Und die Erwartung, dass alles wieder gut sein soll, bevor du wirklich wieder sicher bist.



Nähe – und warum sie Zeit braucht

Körperliche und emotionale Nähe nach einer Affäre ist eines der heikelsten Themen. Viele Frauen erleben, dass sie Nähe gleichzeitig vermissen und nicht mehr zugänglich dafür sind. Beides gleichzeitig. Das ist kein Widerspruch. Das ist eine ganz normale Reaktion auf das, was dein Körper erlebt hat.

Nähe lässt sich nicht erzwingen. Sie entsteht dann, wenn Sicherheit entstanden ist – wenn du das Gefühl hast, dass du deinem Partner wenigstens in kleinen Dingen wieder vertrauen kannst. Wenn er zeigt, dass er für dich da ist, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Das kann Monate dauern. Und es ist in Ordnung, wenn es das tut.

Eine neue Beziehung – nicht die alte

Falls ihr euch entscheidet zu bleiben, dann sollte eines klar sein: Das Ziel ist nicht, zur alten Beziehung zurückzufinden. Die alte Beziehung ist nicht mehr da. Was möglich ist, ist etwas anderes – und unter Umständen etwas Besseres.

Eine Beziehung, in der mehr ausgesprochen wird. In der Bedürfnisse einen Platz haben. In der Bindung nicht selbstverständlich, sondern bewusst gepflegt wird. In der ihr beide wisst, was die andere Person braucht – und bereit seid, das zu geben.

Manche Paare sagen im Nachhinein, dass die Krise der Anfang von etwas war, das sie vorher nicht hatten. Nicht weil die Affäre gut war. Sondern weil sie gezwungen hat, hinzuschauen.

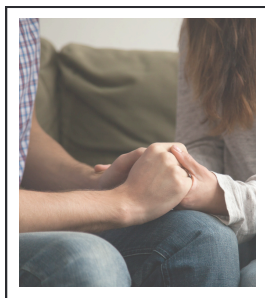
Das ist keine Garantie. Aber es ist möglich.

Vergebung – was sie ist und was sie nicht ist

Vergebung bedeutet nicht, dass das, was passiert ist, in Ordnung war. Es bedeutet nicht, dass du es vergisst. Es bedeutet nicht, dass du bleiben musst.

Vergebung bedeutet, dass du dich irgendwann entscheidest, den Schmerz nicht mehr als ständige Last mit dir zu tragen. Nicht für ihn. Für dich.

Dieser Punkt kommt nicht auf Befehl. Er kommt, wenn er kommen darf. Der einzige Weg dorthin führt durch den Schmerz – nicht daran vorbei.



Bleiben oder gehen – wie diese Entscheidung reifen darf

Viele Frauen spüren von außen Druck: „Wann triffst du endlich eine Entscheidung?“ Familienmitglieder. Freundinnen. Manchmal der Partner selbst. Die Wahrheit ist: Diese Entscheidung braucht Zeit. Und sie wird sich nicht aus dem Kopf heraus ergeben, sondern aus einem Moment, in dem dein ganzer Körper sagt: Ja. Das ist es. Bis dahin gilt: Du darfst warten. Du musst jetzt nichts wissen. Und „Ich weiß es noch nicht“ ist eine vollständige und legitime Antwort.

Was du jetzt tun kannst: Beobachten. Fühlen. Und dir selbst treu bleiben.

Wenn du merkst, dass du das nicht alleine tragen möchtest

Dieser Prozess – Nervensystem stabilisieren, verstehen und sortieren, entscheiden und neu aufbauen – ist nicht etwas, das in wenigen Wochen abgeschlossen ist. Er ist individuell. Er verläuft in Wellen. Und er ist einfacher, wenn du ihn nicht allein gehst.

Genau dafür habe ich das Phönix-Programm entwickelt: ein 12-wöchiger Begleitkurs für Mütter nach Untreue. Drei Phasen, die du bereits kennst – Aus der Asche, Die Flamme, Der Flug – jetzt mit wöchentlichen Lektionen, geführten Übungen, Live-Gruppencoachings und einem Workbook, das dich durch jeden Schritt begleitet.

Kein festes Schema. Kein Druck. Kein Urteil. Sondern ein Rahmen, in dem du in deinem eigenen Tempo sortieren, verstehen und wieder zu dir selbst finden kannst – als Frau und als Mutter.



Ob das der nächste Schritt für dich ist, entscheidest du. Auf meiner Website findest du alle Informationen zum Programm, wie ich arbeite und was Frauen in den vergangenen Wochen dort erlebt haben.

www.thisonelifelife.info

Dieser Guide endet hier. Dein Prozess nicht.

Er geht weiter – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.