

SOS Détresse

Friemgoen

Friemgoe geschitt leider méi oft wéi mir denken a wouer huele wëllen.

Fir déi Persoun, déi bedru gëtt, ass et e **Broch vum Vertrauen, deen immens wéideet**. Et gëtt sou empfonnt wéi wann d'**Bezéiung géif verrode ginn**. Dës Persoun fillt sech immens verletzt a gekränkt, wouduerch oft Roserei, awer och Angscht, Schimmt, Zweiwelen u sech selwer oder Scholdgefiller ausgeléist ginn.

De Partner/ D'Partnerin fillt sech no engem Säitesprong net nëmmen als Persoun mee och a senger Männlechkeet oder an hirer Weiblechkeet an an hirer Attraktivitéit a Fro gestallt.

Et mécht en Ënnerscheid am Erliewe vun der Persoun an och an de Konsequenze fir d'Bezéiung, ob de Partner kuerzfristeg spontan Gefiller vu verléift sinn ausgelieft huet oder ob en de Partner iwwer laang Zäit systematesch belunn huet.

Friemgoen ass net gläich Friemgoen; et ginn ënnerschiddlech Szenarien, déi virstellbar sinn. Et kann eng eemoleg Geschicht sinn, e "One-Night-Stand" oder eng kuerz leidenschaftlech Affär mat heemleche Rendez-vous'en wou hefteg Gefiller vum verléift si mat am Spill sinn. Et kann awer och e reegelméisseg Ausliewe vu sexuelle Wënsch sinn ouni dass ee sech emotional verbonne fillt. Oder et kann eng laangfristeg Bezéiung sinn, déi e geheimt zweet Liewen ass. An all Fall ginn d'Vertraue vum Partner a säi Glawen un d'Bezéiung verletzt. Wann de Bedruch iwwer eng laang Zäit gaangen ass, kënnt zousätzlech nach eng Enttäuschung derbäi. Et gëtt ee sech bewosst, dass een iwwer Joren oder Méint vum Partner belunn a bedru ginn ass. Do sëtzt d'Verletzung da vill méi déif.

Doduerch, dass eng aner Bezéiung vum Partner opgedeckt gëtt, brécht eng perséinlech Welt vum Partner zesummen.

Wéi mir vum Friemgoe vum Partner getraff sinn hänkt och vun eiser Kultur an eise perséinlech Virstellung vu Léift a Partnerschaft of. An engem Kulturkrees, an deem déi romantesch Léift den Ideal ass, sinn d'Erwaardungen un d'Léift an dorunner, dass deen aneren trei bleibt, immens héich. Doduerch sëtzt d'Verletzung dann immens déif wann e Partner friemgeet.

Friemgoen als Alarmzeechen

Och wann e Säitesprong d’Basis vun enger Bezéiung immens trëfft, muss **d’Bezéiung doduerch net onbedéngt zum Enn kommen**. A ville Fäll ass et wahrscheinlech net esou, dass eppes zerstéiert gëtt, wat virdu komplett intakt a fir béid Partner zefridde stellend war.

Oft war eng Bezéiung och scho virdrun e bëssen ugekraazt oder entschlof.

Heiansdo gesi mir d’Alarmzeechen net, déi eis weisen, dass mir mat der Bezéiung an eng Sakgaass ënnerwee sinn. Heiansdo wëllen oder kënnen mir et och net erkennen, well mir mat anere Saache beschäftegt sinn, wéi zum Beispill der Erzéiung vun de Kanner, Suergen am Alldag, dem Beruff, asw.

Wann een et sou kuckt, ass Friemgoen eng verletzend Aart a Weis fir deem Aneren ze soen: “Mir müssen eppes änneren!”

Et weist eis meeschtens op eng immens hefteg Aart a Weis, dass eis Bezéiung an enger Kris ass.

Wat si méiglech Hannergrënn?

Grad beim Thema Friemgoe reagéiere mir séier mat Beschëllegungen oder moraleschen Uerteeler. Dat ass verständlech, well et eng Reaktioun op eng emotional immens grouss Verletzung gi muss.

Wa mir awer op deem Punkt stoe bleiwen, besteet d’Gefor, dass mir enger konkreter Klärung an der Bezéiung aus dem Wee ginn.

. Dëst ass awer néideg, wann d’Bezéiung och weiderhin eng Chance soll hunn. Dofir ass et wichteg ze verstoen, wat d’Hannergrënn vum Verhale vun deem Anere kënnen sinn.

All Léift, och déi gréissten, schwankt emol oder ass an der Kris. Et gëtt keng laangjäreg Bezéiung, an där ëmmer alles d’selwecht intensiv erlieft gëtt, an där een zu all Moment dat selwecht Gléck erlieft a sech d’selwecht verbonne spiert.

Et ass e ganz natierleche Prozess, dass Bezéiungen an d’Gefiller fir de Partner sech ëmmer erëm veränneren.

Wann een am Alldag zesumme leeft, léisst meeschtens d’Idealvirstellung no, déi een an der an der éischer Phas vun der Verlëiftheet vun deem Aneren hat. Wann ee laang zesummen ass, wiest zwar dat Gefill vum Vertrauten, mee d’Kribbelen, d’Leidenschaft an d’Gefill, eppes Besonnesches ze sinn, verschwanne mat der Zäit.

Eis Erwaardung an Hoffnung, dass deen Zoustand vum Ufank fir ëmmer bleift, ka sech am Alldag net bestätegen.

Eng heemlech Léift, Friemgoen, léisst dese **besonneschen a liichten Zoustand vun der Verlëiftheet** rëm opliewen. Da kënn nach de **Reiz vum Verbuedenen** derbäi. Esou eng Zort Bezéiung huet e ganz anere Status wéi eng fest Partnerschaft oder e Bestietnes. Doduerch, dass et **net aldeeglech an onverbindlech** ass, spiert een eng Intensitéit an der Affär a sech immens zu deem Aneren higezunn. Mee och hei daueren d’Verlëiftheet an d’Leidenschaft net éiweg. **Vill Leit erkennen dann, dass dat déift Gefill, wat een dem Partner géigeniwwer während ville Joren opgebaut huet, vill méi wäert ass an ee vill méi verbënnt wéi e kuerzt Gefill vu**

Leidenschaft. Dowéinst scheiteren Affären oft, wann ee vun deenen Zweek gäre méi eng verbindlech Bezéiung hätt. Dat **Gefill vu Fräiheet**, dat een an esou enger Form vu Bezéiung huet, verschwénnt geschwénn an et erkennt een, dass et just eng Illusioun war.

Friemgoe kann och en Zeechen dofir sinn, dass **eppes Wichteges an der Bezéiung feelt oder net méi gelieft gött**. Duerch de Kontakt zu enger anerer Persoun gött dann no deem gesicht, wat verluer gaangen ass. Dat kann d'Sich no Unerkennung oder Bestätegung als Mann/Fra sinn, awer och d'Sich nom Gefill, gebraucht ze ginn, engem emotional no ze sinn oder Sexualitéit ze liewen. Dat Ganzt geet aus vun engem Wonsch, **aus der Routine eraus ze kommen**. Et gött probéiert, d'Wéisch auszeliwwen **ouni sech awer an engem Konflikt mam Partner ausernee setzen ze mussen**. Dobäi geet et meeschtens net just ëm d'Wéisch vun deem, dee friemgeet, mee och ëm déi vun deem, dee bedru gött.

Et gött awer och de Fall, dass de Partner ëmmer erëm friemgeet, litt a blesséiert. Dëst sinn oft Mënschen, **déi sech net wierklech op eng Bezéiung aloossen**, sech villäicht och net kënnen aloossen, well si scho ganz fréi **negativ Erfahrungs mat Bindung** gemaach hunn. Mat hinnen ze liewen ass schwéier a kann ee futti maachen. Grad, dass si esou no Autonomie an Onverbindlechkeet striewen, kann immens unzéiend wierken. Wann een awer probéiert, esou Leit dozou ze bréngen, eng Bindung anzegoen, scheitert dat meeschtens. Hir Bedürfnisser no Unerkennung, Bewonnerung a Bestätegung si vill méi liicht duerch wiesselnd Kontakter ze befriddege wéi duerch eng fest Partnerschaft.

Friemgoen huet säi Präis

Friemgoen ass oft mat engem héije Präis verbonden. Wat mir dobäi op d'Spill setzen, ass déi **Welt, déi mir gemeinsam opgebaut hunn**, déi Aart a Weis wéi mir verbonne sinn. Mat eisem Partner hu mir scho vill zesummen duerchgestanen. Mir hu vun him Ënnerstützung kritt a vill schéi gemeinsam Erfahrungs gemaach. Mir hunn eis him uvertraut a kenne seng gutt a seng schlecht Säite gutt.

Wee friemgeet, riskéiert dat alles ze verléieren.

Wee sengem Partner friemgeet, muss mat senger Schuldgefiller liewen a riskéiert deem Mënsch, deen hie gär huet (oder gär hat), immens wéizedoen. Wa mir ufänken, en zweet Liwwen ze féieren, heescht dat och nach, dass mir mat Frënn a Bekannten net méi wierklech oppe schwätze kënnen. Mir kéinten eis jo verrodnen. Et fänkt e Verstopches-Spill un, dat op Dauer immens ustrengend ka ginn.

Kann eis Partnerschaft dat packen?

Jee no Szenario kënnen déi Méiglechkeeten, déi de Partner huet, fir mat der Situatioun ëmzegoen, ganz ënnerschiddlech sinn. **Et gi sécher Situatiounen, an deenen d'Veutrauen esou déif an oft verletzt ginn ass, dass et bal net méi méiglech ass, zesummen ze liewen**. A verschiddene Fäll kann eng Affär awer och **Ureegung fir nei Entwécklungen an der Bezéiung** ginn. Dofir mussen awer béid Säite bereet sinn, sech mat sech selwer an der Bezéiung ausernee ze setzen. Heiansdo kann eng zäitlech begrenzte raimlech Trennung hëllef, fir sech iwuer

eege Gefiller a Wünsch, virun allem awer iwwer d'Fro, ob een d'Bezéiung weiderféiere kann a wëll, kloer ze ginn.

Fir sech kënne bewusst mateneen auserneen ze setzen, ass eng **bewusst Entscheidung fir de Partner** wichteg. Béid Partner mussen sech zu deem Anere bekennen a kloer maachen, dass si bereet sinn, d'Bezéiung oprecht ze erhalen an dofir ze kämpfen. **Dat heescht net, dass et net och Réckschléi oder Zweiwelen dierf ginn.** Grad aus der Siicht vun deem, dee bedru ginn ass, ass et wichteg, ëmmer erëm ze iwwerpräiwen, ob deen Aneren nach ëmmer bereet ass, sech anzusetzen oder ob ee villäicht erëm kéint blesséiert ginn. Dee Partner, dee friemgaangen ass, sollt dowéinst och e kloert Zeeche setze fir ze weisen, dass hie sech fir d'Bezéiung decidéiert huet an hofft, dass deen Aneren him verzeie kann.

Der Bezéiung nach eng Chance ginn

No esou enger Kris rëm zoueneen ze fannen an erëm **Vertrauen** opzebauen ass e **laange Prozess, deen heiansdo Joren dauere kann.** Als Partner muss ee Gedold mateneen hunn a sech drop astellen, dass et e laangen a schwéiere Wee kéint ginn. Fir sech erëm no ze kommen ass et wichteg, dass ee sech wierklech Zäit fireneen hëlt. Dës Zäit brauche mir zum Beispill fir gemeinsam Gespréicher. An dese Gespréicher geet et drëms, eraus ze fannen, wat scho virun der Affär dofir gesuergt huet, dass ee sech ausernee gelieft huet. Dozou gehéiert, dass béid Partner Zougang zu deene Bedürfnisser fannen, vun deene si sech bis elo nach net getraut hunn, si unzeschwätzen. Virun allem sollt et awer dorëms goen, **eng positiv Zukunft fir d'Bezéiung ze gesinn** a Weeër ze fannen, fir si ze liewen. Op mannst genee esou wichteg ass et awer, als Koppel rëm gutt Erfahrung mateneen ze maachen an **d'Koppelbezéiung mat neiem Liewen ze fëllen.**

Vertrauen ass ee vun deene wichtigste Bausteng vun enger Bezéiung. Et **fäerdeg ze bréngen ze verzeien**, ass een aneren. Sengem Partner ze verzeie wann e friemgaangen ass, ass net einfach. Wann d'Bezéiung awer nach eng Chance soll kréien, ass d'Verzeien eng wichteg Viraussetzung. Dat heescht awer op kee Fall, dass ee gutt fanne muss, wat deen Anere gemaach huet. Verzeien heescht vill méi, **e Wee ze fanne fir dat, wat mir net réckgängig maache kënnen, ze akzeptéieren, och wann et wéideet.** Och dat brauch sécher Zäit, well mir d'Péng fir d'éischt mol iwwerwanne müssen. Wann an eise Gedanken oder am Gespréich mam Partner Virwërf nach ëmmer vill Plaz anhuelen a Roserei ëmmer rëm eropkënnt, ass nach eng Rechnung op. Wierklech verzeie kënne mir réischt, wa mir **Fridde mat deem schléisse kënne wat geschitt ass** a mir net méi d'Gefill hunn, dass et alles a Fro stellt wat mir soss u positiven Erfahrung mat deem Mënsch gemaach hunn.

A sou enger Situatioun ass et sënnvoll, sech als Koppel professionell Hëllef ze sichen. Oft ginn duerch d'Friemgoen al Erënnerunge waakreg, déi et fir déi betraffe Persoun schwéier maachen, erëm vertrauen ze kënnen. **An enger Berodung fir Koppelen kann een an engem neutralen a geschützte Kader dës Verletzungen an den aktuelle Vertrauensbroch opschaffen** an en neien Ëmgang matenee léieren.

Oppenheet ass den éischte Schrëtt

Éier et no dem Säitesprong zu enger positiver Entwécklung komme kann, muss de Partner et fir d'éischt mol gewuer ginn. Fir éierlech a respektvoll deem Anere géigeniwwer ze sinn, sollte mir deem Aneren net gleewe loossen, et wär alles an der Rei. Wa mir Verantwortung iwwerhuele fir dat wat mir gemaach hunn, gi mir deem Aneren eng fair Chance, fir entweder fir d'Bezéiung ze kämpfen oder si e Schlusstréch ze zéien. Dofir sollt een deem Aneren net oniwwerluecht konfrontéieren. Vill méi sollte mir selwer e Stéck Distanz kréien zu deem wat geschitt ass an eis driwwer kloer ginn, wéi eng Bedeitung déi zweet Bezéiung fir eis huet a wéi mir zum Partner stinn. E klärend Gespräch mat deem Anere sollt gutt iwwerluecht a virsiichteg sinn, fir deem Aneren net méi wéizedoe wéi néideg.