

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe	17
Einleitung	21

TEIL I

DIE »RUTSCHIGE PISTE« - ODER: DAS ALLMÄHLICHE ABGLEITEN IN EINE FREMDBEZIEHUNG 35

Test: Ist aus Ihrer Freundschaft bereits eine emotionale Affäre geworden?	37
1 ICH SAGE DIR DOCH, WIR SIND NUR FREUNDE	38
Wer sich für attraktiv hält, fühlt sich lebendig	39
Wenn Sie eifersüchtig sind, könnte das bedeuten, dass Sie auf Empfang sind	40
Wenn die Gefahr einer Grenzüberschreitung größer wird	42
Dich zu lieben, zu achten und zu ehren	42
Phase 1: Sichere Ehe – platonische Freundschaft	43
Phase 2: Unsichere Ehe – intime Freundschaft	45
Mauern und Fenster	47
Gelegenheit findet sich überall	47
Gefahrenzone Arbeitsplatz	49
Die unmittelbare Umgebung	52
Alte Liebe rostet nicht	55
Die Intimität der sozialen Medien	56
Test: Ist Ihre Online-Freundschaft zu eng?	60
Der Präventions-Mythos	61
Wie Sie verhängnisvolle Anziehung vermeiden können	62

2 DER ÜBERGANG IN EIN DOPPELLEBEN	64
Phase 3: Emotional distanzierte Ehe – emotional verbundene Affäre ..	65
Der Beginn eines Doppellebens	68
Drei Alarmglocken	69
Verpflichtung versus Erlaubnis	70
Phase 4: Bedrohte Ehe – sexuell intime Affäre	72
Was passiert in der Affäre?	72
Was passiert in der Ehe?	76
Wenn Sex Einzug in eine emotionale Affäre hält	79
Die Komplikationen des Doppellebens	80
Lügen	83
Das Aufspalten in einzelne Teile	85
Andere Wege, mit inneren Konflikten umzugehen	86

TEIL II

DAS TRAUMATISCHE EREIGNIS DER ENTDECKUNG 89

3 DER AUGENBLICK DER ENTDECKUNG IST GEKOMMEN ..	91
Der Verlust der Unschuld	91
Vor der Enthüllung: Geheimnisse, Lügen und Misstrauen	95
Die Konfrontation vermeiden	95
Nichtsahnende Partner	95
Die Spur verfolgen	96
Alarmsignale für Untreue	98
Detektiv spielen	100
Einen Detektiv anheuern	101
Den Partner mit dem Verdacht konfrontieren	102
Wenn die Anschuldigungen gelegnet werden	104
Die vielen Wege zur Entdeckung	105
Geständnisse	106
Informanten	108
Zufällige Entdeckungen	110
Die unmittelbaren Nachwirkungen	111

4 DIE ERSTE ZEIT DANACH	113
Traumatisches Nachbeben: die emotionale Achterbahn	113
Reaktionen betrogener Partner	114
Reaktionen untreuer Partner	116
Reaktionen der Geliebten	118
Warum manche Menschen schwerer getroffen sind als andere	120
Zerstörte Vorstellungen	120
Individuelle Verletzlichkeiten beim betrogenen Partner	122
Bereits vorhandene, Stress erzeugende Lebensereignisse	125
Der Charakter des Betrugs	126
Die Bedrohung bleibt bestehen	129
Sicherheit herstellen: einen Schlussstrich ziehen und alles mitteilen	131
Schritt 1: Beenden Sie jeden Kontakt	132
Schritt 2: Teilen Sie alle unvermeidlichen Begegnungen mit	134
Schritt 3: Legen Sie Rechenschaft ab	136
Einen Tag nach dem anderen überleben	136
Entwickeln Sie Unterstützungs-Netzwerke	137
Üben Sie sich in Schadensbegrenzung	138
Heben Sie den Deckel ein wenig	138
Erste Schritte zur Trauma-Aufarbeitung	140
Ist es die Mühe wert?	141
5 SOLLTEN SIE DIE BEZIEHUNG RETTEN ODER DAS HANDTUCH WERFEN?	142
Ambivalenz-Barometer: Mauern und Fenster	144
Mauern	145
Fenster	145
Zwei im ständigen Hin und Her	146
Ambivalenz beim untreuen Partner	147
Ambivalenz beim betrogenen Partner	149
Schadensbegrenzung für beide Partner	151
Sich entscheiden	152
Nehmen Sie sich Zeit, Dinge zu durchdenken, bevor Sie handeln	153
Fragen, die der betrogene Partner sich stellen kann	155
Fragen, die der untreue Partner sich stellen kann	155
Andere Überlegungen	156

Konstruktive Trennung	158
Die Ambivalenz einer Therapie	159
Haben Sie den richtigen Ehepartner, aber den falschen Therapeuten?	160
Die Scherben aufsammeln	162
6 WIE SIE FLASHBACKS UND SPÄTERE KRISEN BEWÄLTIGEN	164
Beharrliches Wiedererinnern und Wiedererleben (Intrusion)	166
Besessen sein	166
Wie Sie mit zwanghaften Gedanken umgehen	169
Flashbacks	172
Vermeidung oder Abflachung der allgemeinen Reaktivität	175
Übererregtheit (Hyperarousal)	177
Körperliche Übererregtheit	177
Emotionale Übererregtheit	178
Übermäßige Wachsamkeit	180
Neue Krisen	184
Frühere Lügen werden aufgedeckt	185
Besondere Anlässe überstehen	185
Wie Sie mit Einmischungen der Liebhaber umgehen können	186
Rückfälle	187
Auslöser für Rückfälle	188
Mit Rückfällen umgehen lernen	188
Wie Sie für sich selbst sorgen können	189
Greifen Sie erfüllende Aktivitäten wieder auf	189
Achten Sie auf Ihre körperliche Gesundheit	190
Achten Sie auf Ihre geistige Gesundheit	190
7 DAS WIR-GEFÜHL WIEDERHERSTELLEN UND EINE WOHLWOLLENDE ATMOSPHERE SCHAFFEN	192
Reparaturmaßnahme 1: Wieder zur Tagesordnung übergehen	193
Nehmen Sie Auszeiten für Spaß und Freundschaft	194
Make Love, Not War	194
Erinnern Sie sich gemeinsam an Ihre Vergangenheit	195
Träumen Sie von einer gemeinsamen Zukunft	196
Reparaturmaßnahme 2: Positiven Austausch fördern	196
Möglichkeiten, sich einander liebevoll zuzuwenden	198

Drücken Sie Wertschätzung aus	200
Gegenseitige Wertschätzung und Erfolgsfürsorge verstärken	202
Übung: Was gefällt mir an dir?	202
Übung: Das Spiel der Jungvermählten	204
Wenn die Fürsorge auf Widerstand stößt	206
Hinweise auf Widerstand	207
Den Widerstand überwinden	207
Reparaturmaßnahme 3: Lernen Sie, einfühlsam miteinander zu kommunizieren	210
Werkzeug 1: Was Sie unbedingt vermeiden sollten	211
Werkzeug 2: Spielen Sie Ping-Pong	213
Werkzeug 3: Verwenden Sie als Sprecher »Ich«-Botschaften	214
Werkzeug 4: Seien Sie ein guter Zuhörer	215
Einen mitfühlenden Prozess entstehen lassen	218

TEIL III

DIE SUCHE NACH SINN 221

8 DIE GESCHICHTE DER AFFÄRE	223
Warum das Erzählen so wichtig ist	224
Die Wahrheit zu erzählen, baut das Vertrauen wieder auf	225
Die Wahrheit löst die geheimen Bande	229
Die Wahrheit steigert die eheliche Vertrautheit	230
Wie sagen Sie es am besten?	231
Fallstricke, die es zu vermeiden gilt	231
Die drei Phasen der Enthüllung	234
Was Sie erzählen sollten	239
Unterschiedliche Perspektiven und irrige Annahmen abgleichen ..	240
Zu beantwortende Fragen	242
Die Suche nach der Bedeutung	250
 9 DIE GESCHICHTE IHRER EHE	 252
Test: Wie anfällig ist Ihre Beziehung?	254
Die Faktenlage	256

Sexuelle Passung	258
Ungerechtigkeit	261
Machtkämpfe	264
Von Niagara zu Viagra	266
Der Familienzyklus	266
Die Lebenslinie Ihrer Ehe: eine einzigartige Geschichte	272
Beziehungstänze	278
Elternteil und Kind	278
Heilige und Sünder	279
Tyrann und Duckmäuser	279
Forderungs-Rückzugs-Muster	280
Wie Sie einen neuen Tanz beginnen können	282
Der Mythos der wartungsfreien Ehe	283
10 IHRE INDIVIDUELLEN GESCHICHTEN	285
Test: Individuelle Anfälligkeit	286
Individuelle Einstellungen zur Untreue	288
Rechtfertigungen und Ausflüchte	288
Sexuelle Freizügigkeit vor der Ehe	291
Berechtigung	292
Persönliche Schutzmechanismen	293
Der Konflikt zwischen Werten und Verhalten	296
Auf Reserve fahren	297
Das Bedürfnis zu flüchten	298
Das hungrige Ego	298
Das Bedürfnis nach Spannung	299
Echos aus der Vergangenheit	303
Alte Familienmuster	303
Emotionale Allergien	306
Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit	307
Bindungsstile	308
Übergänge und zunehmendes Leid	312
Neue Rollen	312
Widerwillige Erwachsene	313
Standortbestimmung in der mittleren Lebenshälfte	313
Niemaals zu alt	315

Ausnahme oder Regel?	316
Narzissmus	316
Antisoziales Verhalten	317
Chronisches Lügen	317
Hoffen auf Veränderung	317
11 DIE GESCHICHTE DER AUSSEREN EINFLÜSSE	319
Test: Soziale Anfälligkeit	320
Mit Gleichgesinnten lässt es sich gut lustig sein	322
Berufliche Anfälligkeit	322
Treulose Freunde	324
Der Familienstammbaum	326
Die Welt, in der wir leben	327
Die Doppelmoral ist wohlauf und erfreut sich bester Gesundheit .	328
Trends	330
Sündenbabel	332
12 DIE GESCHICHTE DER GELIEBTEN	333
Test: Anfälligkeit einer ledigen Frau	334
Die Geschichte aus der Sicht der anderen Frau	336
Sophies verlorene Freundschaft	336
Peggys verlorene Jahre	340
Das Kräfteverhältnis: Wer hat die Macht?	341
Abhängige Frauen	341
Unabhängige Frauen	343
Die Affäre ohne eigene Schuld	343
Kommen wir zum Kern der Sache	345
Familiendreiecke	346
Eine sexy Fassade	347
Ein Herz aus Gold	348
Lektion für die Geliebten	349
Lektion für das Paar	351

TEIL IV

DER WEG ZUR HEILUNG 353

13 GEMEINSAME HEILUNG	355
Wie lange wird es vermutlich dauern?	356
Vier Schritte vorwärts und einer zurück	357
Geduld ist wesentlich	357
Offene Punkte klären	358
Erinnerungsstücke loswerden	358
Der endgültige Abschied	359
Unbeantwortete Fragen	360
Den Schaden wiedergutmachen	361
Die Trauma-Wunden heilen	361
Die Umkehr von Mauern und Fenstern	363
Zerstörtes Vertrauen wiederaufbauen	365
Verlorene Territorien wieder in Besitz nehmen	367
Den Müll entsorgen	368
Zerrissene Bande mit Familie und Freunden neu knüpfen	368
Was Sie den Kindern erzählen sollten	370
Lebensverändernde Folgen	371
Eine stärkere Ehe wiederaufbauen	373
Beziehungsanfälligkeiten ansprechen	373
Neue Tänze lernen	375
Eine gemeinsame Front bilden	378
Geteilte Verantwortung	378
Geteilte Vertrautheit	378
Geteilte Auffassung	379
Geteilte Vorstellung von Monogamie	379
14 VERZEIHEN UND NACH VORNE BLICKEN	381
Was ist Vergebung?	382
Was Verzeihung nicht bedeutet	383
Was ist Vergebung? – eine Definition	383
Der persönliche Nutzen von Vergebung	384

Sind manche Dinge unverzeihlich?	385
Gibt es einen richtigen Zeitpunkt, um zu vergeben?	386
Zu schnell vergeben	386
Hüten Sie sich vor Pseudo-Vergebung	387
Warum kannst du mir nicht verzeihen?	387
Fortdauernder Verdacht	388
Nachklänge vergangener Schmerzen	388
Anklagendes Leid	390
Egozentrische Unversöhnlichkeit	390
Rituale zur Vergebung	392
Vergebung suchen	393
Vergebung gewähren	394
Rituale zur Erneuerung des Bekenntnisses	396
Umwerben	396
Gelübde erneuern	397
Verzeihen Sie den Schmerz, aber ziehen Sie eine Lehre daraus	397
Woher wissen wir, dass du nicht noch einmal betrügst?	398
Welche Wahlmöglichkeiten hat der betrogene Partner?	399
15 ALLEINE HEILEN	400
»Ich wollte nie nur ein weiterer Fall für die Statistik sein.«	402
Sich neu auszurichten ist schwer	404
Die Ungerechtigkeit des Ganzen	404
Der finanzielle Alptraum	405
Die Einsamkeit	406
Neue Szenarien mit alten Freunden	407
Neu anfangen	407
Sich in Selbstmitleid zu suhlen, bringt Sie nirgendwohin	407
Die neue Lernkurve	409
Kennenlern-Spielchen	410
Kinder	411
Die schlechte Nachricht überbringen	412
Schützen Sie Ihre Kinder vor dem Trennungsmüll	414
Überlebensgeschichten	415
Nancy: Immer auf der Hut	415
Kimberley: Brücke in ein neues Leben	417

Evan: Beim zweiten Mal noch besser	418
Heather: Wieder ganz werden	419
Ein gutes Leben zu führen ist die beste Rache	421
ANHANG	423
Mini-Leitfaden für sichere Freundschaften und eine geschützte Ehe ..	425
Danksagung	429
Literaturempfehlungen	432
Webseiten	435
Selbsthilfegruppen	436
Anmerkungen	437
Literaturnachweise	444