



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## SIND AFFÄREN DER HAUPTGRUND FÜR SCHEIDUNGEN?

Sabrina hat eine Affäre. Das aufregende Prickeln und das Wissen, dass jemand sie begehrt, fühlen sich so gut an. Und gleichzeitig auch so falsch, gab es doch in ihrer Ehe mit Markus neben den vielen Herausforderungen auch schöne Zeiten. Eines Tages entdeckt Markus die Affäre. Weil Sabrina ihn nicht verlieren will, versuchen sie es mit einer Paartherapie. Doch das alles kommt zu spät, die Beziehung hat bereits irreparabel Schaden genommen. Markus und Sabrina lassen sich scheiden.

Eine Ehe scheitert wegen einer Affäre, ein typischer Fall. Könnte man meinen. Doch sowohl die Wissenschaft als auch die praktische Erfahrung von Paartherapeuten enttarnen diese Annahme als Mythos. Beziehungen zerbrechen in aller Regel nicht wegen einer Affäre, sondern schon viel früher.

In einer Studie vom Divorce Mediation Project gaben ganze 80 Prozent aller Geschiedenen an, dass das Auseinanderentwickeln und der Verlust des Gefühls der Nähe zum Partner der Grund für die Scheidung war.

Häufig kommt es nicht wegen des Reizes des Verbotenen zu einer Affäre, sondern weil sich die Partner einsam, entfernt und unverbunden fühlen. Im Einzelfall ist das natürlich komplizierter und immer unglaublich schmerzhaft und vielschichtig. Doch oft gibt es schon ernsthafte Probleme in der Beziehung, bevor es zur Affäre kommt.

Einander treu bleiben darf also nie der alleinige Fokus einer Ehe sein. Vielmehr müssen wir uns Gedanken machen, wie wir Brücken zu unserem Gegenüber bauen, wie wir Verbindung und Herzensnähe herstellen und beibehalten. Wie wir entstandene Verletzungen aufarbeiten und vergeben können. Jeden Tag von neuem. Der Lohn ist viel mehr als eine Ehe ohne Affären: Echte Verbundenheit und Nähe, welche je länger desto tiefer werden. Für viele Menschen ist eine solche Partnerschaft das Wertvollste, das sie je erlebt haben.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

*Baue heute eine Brücke zu deinem Gegenüber, egal was es dich kostet.*

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)