



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## SO KANNST DU DEINE EHE VOR AFFÄREN SCHÜTZEN

Es war vor ca. 15 Jahren, als Tanja (Name geändert) das vertrauliche Gespräch mit mir suchte. Sie und ihr Mann waren damals 10 Jahre verheiratet, hatten zwei Kinder, ein Haus, beide einen guten Job und waren in ihrer Kirche engagiert. Jedoch fehlte aufgrund der vollen Terminkalender die Nähe in ihrer Beziehung. Es gab kaum noch tiefe Gespräche, Romantik oder Spaß in ihrer Ehe.

Und da war dieser Kollege, der ihr gegenüber so aufmerksam war. Beim gemeinsamen Mittagessen führten beide interessante Gespräche und lachten viel zusammen. Tanja genoss seine Komplimente; er war verständnisvoll und interessierte sich für sie. Obwohl es kein Händchenhalten gab und auch keinen Kuss, war da dieses Kribbeln ... Ihr war klar, dass sie sich auf dem Weg in eine Affäre befand. Etwas, worauf sie niemals aus war, denn - wie die meisten Menschen - hatte sie das nicht geplant.

Es gibt bestimmte Dinge, die dazu beitragen, dass Menschen in außereheliche Beziehungen geraten. Viele Affären beginnen unschuldig, als harmlose Freundschaft. In der Regel mit einer Person, die man jeden Tag sieht. Wenn Menschen das Fremdgehen nicht bewusst planen, dann geschieht es mit ihnen. Dabei durchlaufen sie immer die Vorstufe, das sogenannte emotionale Fremdgehen. Wenn wir hier die Anzeichen und Verhaltensweisen kennen, können wir uns davor schützen:

1. Du fühlst dich bei dieser Person geborgen, denn sie versteht deine Gedanken und Gefühle. Du bist gedanklich oft bei ihr und wartest auf das nächste Wiedersehen oder eine Nachricht. Bei der Wahl der Kleidung überlegst du dir, ob ihr das gefallen könnte.

2. Die Verbindung zwischen euch wird stärker. Ihr verbringt immer mehr Zeit miteinander. Du schüttest deinem „Freund“ dein Herz aus. Du teilst viele persönliche Informationen über dein Leben: Freuden, Vorlieben, Sorgen, Probleme in deiner Ehe und andere Dinge, die eure Bindung stärken. Letzteres ist eines der wichtigsten Anzeichen für emotionales Fremdgehen. Wenn du das tust, begibst du dich direkt in die Gefahrenzone.

3. Der Faktor „Geheimnis“ kommt dazu. Es gibt Dinge, die nur zwischen dir und dieser Person bleiben. Du kannst andere im Detail nicht mehr wissen lassen, was zwischen euch abläuft. Dir ist klar, dass dein Ehepartner nicht wissen sollte, was du alles besprichst. Hier kannst du noch stoppen, bevor es zum ersten Kuss, zu Berührungen oder sexuellen Verbindungen kommt.

Tanja hat damals rechtzeitig erkannt, dass sie Grenzen überschritten hatte. Ihre Ehe war ihr jedoch wichtiger und so schaffte sie es, die gefährliche Verbindung abubrechen. Um den Kontakt komplett zu vermeiden, wechselte sie sogar ihre Arbeitsstelle. Sie entschied sich neu für ihren Mann und dafür, alle ihre Energie in die Pflege der tiefen Beziehung zu ihm zu investieren. Heute sehe ich häufig glückliche Familienfotos. Letztes Jahr wurde Silberhochzeit gefeiert und beide ließen ihre Follower auf Instagram daran teilhaben.

Falls du merkst, dass du dich auf dem Weg in eine emotionale Affäre befindest und deine Ehe retten willst: Unterbinde jeglichen „Affäre - artigen“ Kontakt per Email, Telefon, Messenger oder persönlich. Informiere ggf. auch die Kontaktperson über deine Entscheidung und dein verändertes Verhalten. Weihe deinen Ehepartner in deine Entscheidung ein.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche Dinge, die deine Ehe gefährden könnten, solltest du unterlassen?

Von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim

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