

# «Betrogen zu werden, ist immer ein Schock»

ZÜRICH Betrogen zu werden, kann eine schmerzhafteste Erfahrung sein. Wie man mit so einer Krise umgeht, erläutern zwei Experten.

Die Leserinnen Maria (27) und W. (47) fanden heraus, dass ihre Partner fremdgegangen waren. Maria hat auf dem iPad ihres damaligen Freundes Nachrichten und Nacktbilder von über 30 anderen Frauen gefunden. «Einige kannte ich sogar. Mit den meisten hatte er eine Affäre. Das war ein Schlag ins Gesicht für mich», sagt sie. Die Bernerin verliess ihn sofort.

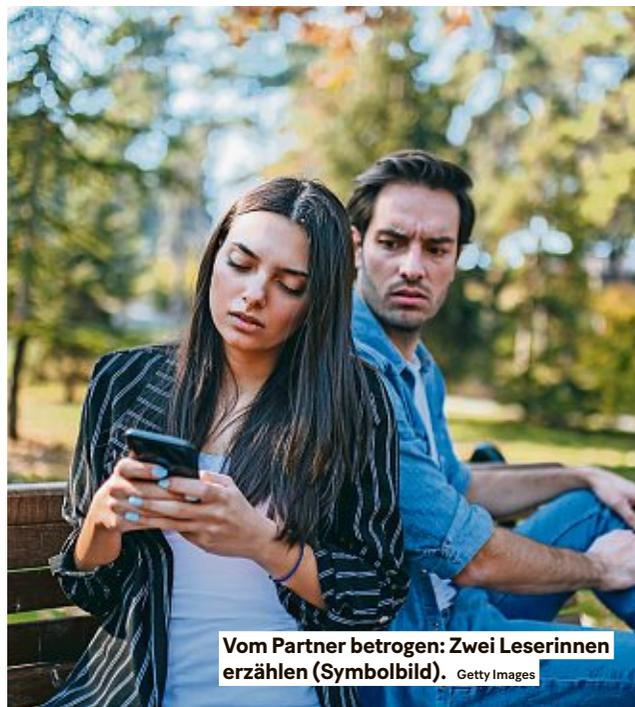
Bei W. kam es anders: «Ich fand einen Liebesbrief von einer

anderen Frau und konfrontierte ihn damit – er gab alles zu.» Sie fand den emotionalen Betrug schmerzhafter als den körperlichen. «Für die Kinder entschied ich mich, bei ihm zu bleiben. Für eine Trennung war es nicht der richtige Zeitpunkt.»

Laut Viktor Arheit von der Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich ist der Umgang mit dem Seitensprung von Person zu Person unterschiedlich. «Wenn beide Partner bereit

sind, sich über die Situation zu unterhalten und der Verletztheit Raum zu geben, kann die Liebe durch die Krise wachsen.»

Gemäss Tamara Altermatt, Sexualberaterin und Paartherapeutin bei Psyvita, ist Betrug stets schockierend für den Partner. Ob dieser verzeihen könne, hänge stark davon ab, ob es möglich sei, wieder Vertrauen in die Beziehung aufzubauen. «Dies gelingt durch die Stärkung des Selbstwertes, Selbstregulation oder die Veränderung der eigenen Haltung oder Werte.» Generell soll man sich laut den Experten Zeit nehmen zum Heilen. MAM



Vom Partner betrogen: Zwei Leserinnen erzählen (Symbolbild). Getty Images

## Wie kamst du dahinter?

«Ich wurde von meiner damaligen Freundin **betrogen**. Ich erwischte sie dabei, sie hatte gleich drei andere Männer und das mit zwei kleinen **Kindern**.»

Thomas

«Er hat sich selbst verraten, indem er ihren **Liebesbrief** dort versteckte, wo ich ihn finden konnte. Die **Affäre** ging 1,5 Jahre lang.»

W.

«Ich wurde von meinem Ex-Mann mindestens ein halbes **Jahr** lang betrogen. Erfahren habe ich es vom Ex seiner **Geliebten**.»

Maria

«Er schrieb Frauen an, ob sie **Sex** wollen. Er erklärte mir, dass er dies für unsere **Beziehung** tat. Das tat weh.»

Romi

«Ich hätte es ihr nicht **zugetraut**, aber sie hat mich jahrelang betrogen. Ich habe es durch einen **Freund** erfahren.»

Daniel

«Durch eine Nachricht auf **Facebook** kam ans Licht, dass sie mich jede Woche mehrmals **betrogen** hat. Obwohl sie sagte, ich wär die Liebe ihres Lebens.»

Dan

«Wir waren **zwölf Jahre** zusammen, aber er hat mich jahrelang betrogen. Erst dieses Jahr hat er es **zugegeben**. Ich bin gegangen, ohne zurückzublicken.»

Manuela

«Als ich mir sein iPad auslieh, poppten **Nachrichten** von verschiedenen Frauen auf. Er suchte nur **Ausreden** und entschuldigte sich nicht.»

Maria

**SEITENSPRUNG** Einige unserer Leserinnen und Leser mussten herausfinden, dass sie betrogen wurden. Das sagen sie dazu. **zom**