



## Mein Mann gestand mir jetzt die Affäre mit einer Kollegin, die zehn Jahre her ist. Wie soll ich damit umgehen?

Tamara Dietl, 55, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Ignorieren! Das meine ich im Ernst: einfach ignorieren. Tempi passati. Anders wäre es, wenn der Seitensprung vor zehn Tagen, zehn Wochen oder auch vor zehn Monaten passiert wäre. Aber zehn Jahre sind verdammt lang her.

Was mich allerdings beschäftigen würde, ist die Tatsache, warum er das nach so langer Zeit beichtet. Das späte Geständnis finde ich für die Beziehung wesentlich bedeutsamer als den Seitensprung selbst. Weil es ganz viel aussagt über den Mann und darüber, wie er Ihre Ehe sieht.

Es gibt ein wunderbares Kommunikationsmodell, mit dem ich in meiner Coaching-Praxis sehr viel arbeite: das sogenannte Kommunikationsquadrat von dem Hamburger Professor Friedemann Schulz von Thun. Er geht davon aus, dass wir weitaus mehr mitteilen, als wir auf der reinen Sachebene zueinander sagen. Wir kommunizieren, unterschiedlich stark, auch auf den drei anderen Ebenen, nämlich auf der Beziehungs-, der Appell- und der Selbstoffenbarungsebene.

In diesem Fall räumt der Ehemann nach sehr langer Zeit seinen Seitensprung ein. Auf der Sachebene ist die Angelegenheit relativ schnell erledigt: Er ist vor zehn Jahren fremdgegangen. Punkt. Spannender ist aber, was auf der Beziehungsebene los ist, wenn er das nach so langer Zeit beichtet. Was will er Ihnen eigentlich sagen? Genau das sollten Sie sich fragen. Vielleicht helfen bei der Suche nach einer Antwort auch die Appell- und die Selbstoffenbarungsebene. Mit anderen Worten: Wozu möchte der Mann Sie mit dem Geständnis veranlassen, und was sagt er damit über sich selbst aus? Über die möglichen Antworten kann ich nur spekulieren. Sie haben vermutlich irgendetwas mit

schlechtem Gewissen zu tun, vielleicht mit Reue, vielleicht dient das Geständnis aber auch als Mittel zum Zweck, um etwas ganz anderes zu erreichen. Oder aber er will Sie damit indirekt bitten, ihn von seinem schlechten Gewissen zu erlösen.

Wichtig ist, dass Sie die Angelegenheit bei Ihrem Mann lassen und nicht zu Ihrer eigenen machen. Er hat sowohl mit dem Seitensprung als auch mit der späten Beichte zwei Entscheidungen getroffen, für die er allein die Verantwortung trägt. Und deshalb ist es an ihm, diese Fragen zu beantworten. Nur: Sie müssen sie stellen.

Und wenn Ihr Mann ehrlich und aufrichtig zu nachvollziehbaren Antworten bereit ist, dann gibt es die Chance, dass Sie die Sachebene, also die Tatsache des Seitensprungs, souverän ignorieren können. Das wird Ihrem Selbstwertgefühl sehr guttun. Und damit auch Ihrer Ehe.

*\*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH

# SIXX SERIEEEEAH!

LIEBLINGSSERIEN FÜR MÄDELS!  
LEGACIES GILMORE GIRLS  
GREY'S ANATOMY THE 100  
SEATTLE FIREFIGHTERS CHARMED  
TOTAL DREAMER SEX AND THE CITY  
IZOMBIE GHOST WHISPERER  
SAILOR MOON CRYSTAL  
UND VIELE MEEHR ...

SIXX