

Heilung nach einer Untreue

Das Geschehene annehmen, Verantwortung übernehmen, loslassen und zur Liebe zurückfinden



Ein Weg zu Annahme, Bewusstsein und innerem Frieden

Eine Untreue kann von einem Moment auf den anderen Sicherheit, Vertrauen und das bisherige Bild der Beziehung erschüttern. Fragen, Wut, Trauer, Angst und der Wunsch zu verstehen entstehen. Heilung bedeutet jedoch nicht, das Geschehene auszulöschen oder so zu tun, als hätte es nicht wehgetan. Heilung bedeutet, auf das Geschehene schauen zu können, ohne weiterhin darin gefangen zu sein.

1. Annehmen, was geschehen ist

Der erste Schritt ist, die Wirklichkeit anzunehmen: **Es ist geschehen**. Annehmen bedeutet nicht, die Untreue gutzuheißen, zu rechtfertigen oder zu verharmlosen. Es bedeutet, nicht länger gegen eine Tatsache zu kämpfen, die bereits zur Vergangenheit gehört. Annahme beginnt dort, wo wir sagen können: „Ich kann nicht verändern, was geschehen ist. Aber ich kann entscheiden, was ich ab heute daraus mache.“

2. Die Gegenwart annehmen

Danach folgt eine zweite Form der Annahme: ehrlich zu betrachten, wo die Beziehung heute steht. Vielleicht ist noch Liebe da, aber das Vertrauen ist verletzt. Vielleicht gibt es Distanz, Enttäuschung oder Angst. Oder beide entdecken, dass noch etwas Echtes vorhanden ist, das es wert ist, neu aufgebaut zu werden. Es geht nicht darum, sofort wieder so zu werden wie früher, sondern darum, bewusst zu entscheiden, was von heute an entstehen soll.

3. Jeder Mensch ist für sein Handeln verantwortlich

Jeder Mensch ist für seine eigenen Entscheidungen und Handlungen verantwortlich. Wer untreu war, muss die Verantwortung für diese Entscheidung übernehmen. Der betrogene Partner hingegen **ist nicht verantwortlich für die Untreue des anderen**. Man kann gemeinsam betrachten, was in der

Beziehung gefehlt hat – Kommunikation, Nähe, Sexualität, Aufmerksamkeit oder Zärtlichkeit. Dennoch gab es andere Möglichkeiten: reden, Hilfe suchen, Grenzen setzen oder die Beziehung beenden. Die Untreue war die Entscheidung dessen, der sie begangen hat.

4. Verantwortung ist nicht Schuld

Schuld fragt: „Wer ist schuld?“ Verantwortung fragt: „**Was kann ich jetzt tun?**“ Auch wenn wir nicht für die Handlung unseres Partners verantwortlich sind, tragen wir Verantwortung dafür, wie wir mit unserem eigenen Leben danach umgehen: wie wir unsere Verletzungen versorgen, Grenzen setzen, Hilfe annehmen und entscheiden, ob wir bleiben oder gehen möchten.

5. Verstehen, ohne Schuld zu verschieben

Zu verstehen, warum es dazu kam, kann wichtig sein. Verstehen bedeutet jedoch nicht rechtfertigen. Wenn beide wachsen möchten, können sie ehrlich auf die Dynamik der Beziehung schauen: Welche Bedürfnisse wurden nicht ausgesprochen? Wo haben wir aufgehört, uns wirklich zu begegnen? Worüber haben wir nicht mehr gesprochen? Was haben wir gebraucht, aber nicht ausdrücken können? Diese Betrachtung dient dem Lernen, nicht dazu, die Verantwortung für die Untreue zu verschieben.



Zu sich selbst zurückfinden, um wieder klar entscheiden zu können

6. Den Blick auf sich selbst richten

Die spirituell vielleicht wertvollste Frage lautet nicht nur: „Was hat der andere getan?“, sondern auch: „Was kann ich aus dieser Erfahrung über mich selbst lernen?“ Der verletzte Partner kann sich fragen, was er braucht, um wieder ganz zu werden, welche Grenzen wichtig sind und was er sich wirklich von einer Beziehung wünscht. Wer untreu war, kann sich fragen, welchen inneren Mangel, welche Angst oder ungelöste Sehnsucht er außerhalb der Beziehung zu lösen versucht hat.

7. Die Krise als Weggabelung

Eine Untreue kann zu einer Weggabelung werden. Manchmal ist sie eine schmerzhaft Chance aufzuwachen, alte Muster zu verändern und eine bewusstere Beziehung entstehen zu lassen. Manchmal zeigt sie aber auch, dass eine Partnerschaft an ihr Ende gekommen ist. Es gibt zwei würdige Wege: **die Beziehung wirklich neu aufzubauen oder sich bewusst zu trennen.**

8. Für sich selbst heilen

Die innere Arbeit sollte nicht mit dem Ziel geschehen, den Partner unbedingt zurückzugewinnen. Sie geschieht, um die eigene Mitte und den eigenen Frieden wiederzufinden. Wenn ein Mensch heilt, handelt er immer weniger aus der Angst heraus, den anderen zu verlieren. Dann kann er klarer erkennen, ob er diese Beziehung weiterführen möchte oder ob sein Weg in eine andere Richtung führt.

9. Loslassen lernen

Loslassen bedeutet nicht vergessen und auch nicht, den Schmerz zu leugnen. Es bedeutet, das Vergangene nicht ständig weiter zu nähren. Es gibt eine Zeit zum Reden, Weinen, Fragen, Verstehen und Reparieren. Und schließlich braucht es auch **eine Zeit des Loslassens.**

10. Wenn wir uns entscheiden, zusammenzubleiben

Wenn beide die Beziehung fortsetzen möchten, braucht es zunächst eine echte Phase der Heilung: Ehrlichkeit, Verantwortung, Zuhören, klare Grenzen, Zeit und konkrete Handlungen, durch die Vertrauen wieder wachsen kann. Vergeben bedeutet nicht, von heute auf morgen zu vergessen. Doch wenn die Verletzung ausreichend besprochen und bearbeitet wurde, sollte sie nicht dauerhaft zum Mittelpunkt der Beziehung werden.

Ein Weg in 7 Schritten zur Heilung

Wir müssen nicht unser ganzes Leben an einem einzigen Tag lösen. Heilung kann mit kleinen, bewussten Übungen beginnen, die uns in die Gegenwart und zu unserer inneren Kraft zurückführen.

Schritt 1 – Die Intention am Morgen

Jeden Morgen, bevor wir auf das Handy schauen, für einige Minuten die Augen schließen, tief atmen und wiederholen:

**„Heute entscheide ich mich für Frieden.
Ich nehme an, was ich nicht verändern kann.
Ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Leben.
Ich lasse los, was ich nicht mehr brauche.
Ich öffne mich für Liebe, Klarheit und Heilung.“**

Schritt 2 – Atmen und in die Gegenwart zurückkehren

Wenn eine schmerzhaft Erinnerung auftaucht, langsam atmen und sich erinnern:

„Das war damals. Ich bin jetzt hier.“

Schritt 3 – Das Ritual mit dem Papier

Wut, Enttäuschung, Angst, Fragen und unausgesprochene Worte auf ein Blatt schreiben. Zum Abschluss schreiben:

„Ich erkenne meinen Schmerz an. Ich nehme an, was mich diese Erfahrung lehren kann. Und Schritt für Schritt bin ich bereit loszulassen.“

Schritt 4 – Ein neues Bild der Partnerschaft erschaffen

Wenn beide beschlossen haben, die Beziehung neu aufzubauen, können sie ein gemeinsames Foto auswählen und an einen besonderen Ort stellen. Darunter kann eine gemeinsame Intention stehen:

**WIR SIND LIEBE.
WIR SIND FRIEDEN.
WIR SIND FÜLLE.
WIR SIND VERTRAUEN.
WIR SIND WAHRHEIT.**

Schritt 5 – Ein kleines gemeinsames Ritual

Einmal pro Woche zehn Minuten einander gegenüber sitzen – ohne Handy und ohne Fernseher. Einer fragt: „Wie geht es deinem Herzen diese Woche?“ Der andere spricht und wird ohne Unterbrechungen, Verteidigung oder Rechtfertigung gehört. Danach werden die Rollen gewechselt.

Schritt 6 – Drei Dinge, für die wir dankbar sind

Vor dem Schlafengehen kann jeder drei kleine Dinge nennen, für die er dem anderen dankbar ist. Dankbarkeit löscht die Verletzung nicht aus, hilft aber dabei, dass die Beziehung nicht ausschließlich vom Schmerz genährt wird.

Schritt 7 – Das Ritual des Loslassens

Wenn ausreichend gesprochen, verstanden und entschieden wurde, gemeinsam weiterzugehen, kann eine Kerze angezündet und ein bewusster Neubeginn markiert werden:

**„Wir erkennen an, was geschehen ist.
Wir erkennen den Schmerz an, der dadurch entstanden ist.
Wir nehmen aus dieser Erfahrung mit, was wir lernen müssen.
Wir können die Vergangenheit nicht verändern.
Heute entscheiden wir uns, nicht länger in ihr zu leben.
Wir erlauben uns, neu zu beginnen.“**



Heilen bedeutet nicht vergessen – sondern die eigene Mitte wiederfinden

Wenn die Erinnerung zurückkommt

Heilung verläuft nicht geradlinig. Es wird gute und schwierige Tage geben. Wenn erneut ein Bild, ein Zweifel oder Traurigkeit auftaucht, können wir eine Hand auf unser Herz legen, atmen und sagen:

„Ich sehe es.

Ich fühle es.

Ich nehme es an.

Und ich lasse es weiterziehen.“

Eine spirituelle Betrachtung

Wir können manche Krisen unseres Lebens nicht als Strafe, sondern als Einladung zum Erwachen betrachten. Das bedeutet nicht, den entstandenen Schmerz zu rechtfertigen oder zu behaupten, alles hätte genau so geschehen müssen. Es bedeutet vielmehr zu fragen: **„Jetzt, da diese Erfahrung in meinem Leben ist – was kann ich daraus machen?“** Vielleicht lernen wir Grenzen zu setzen, uns selbst zu lieben, nach Jahren des Schweigens wieder zu sprechen, eine tiefere Beziehung aufzubauen oder die Kraft zu finden zu gehen.

Wir können nicht immer wählen, was uns widerfährt. Aber wir können bewusst daran mitwirken, zu welchem Menschen wir durch diese Erfahrung werden.

Die Vergangenheit ruhen lassen

Wenn ein Paar sich aufrichtig dafür entscheidet, zusammenzubleiben, kommt irgendwann der Moment, an dem es sich nicht mehr jeden Tag wegen des Geschehenen verurteilen darf. Zuerst braucht es Gespräche, Verständnis, Verantwortung, gegebenenfalls eine aufrichtige Entschuldigung, Wiedergutmachung und den Wiederaufbau von Vertrauen. Danach braucht es Schritt für Schritt das **Loslassen**. Denn keine Beziehung kann dauerhaft entstehen, wenn sie ständig rückwärts schaut.

*„Es geht nicht darum, einen Menschen um jeden Preis zurückzugewinnen.
Es geht darum, sich selbst wiederzufinden.
Und von dort aus zu entscheiden, ob wir unseren Weg wieder gemeinsam gehen
möchten.“*

**Annehmen, was war.
Verantwortung übernehmen für das, was wir heute tun.
Loslassen, was wir nicht mehr verändern können.
Und bewusst wählen, was wir morgen erschaffen möchten.**