



Wie kittet man ein gebrochenes Herz?

Zeit, Geduld und Ehrlichkeit sind wichtig, um vergeben zu können



Die Expertin: Therapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg berät Paare

Untreue ist für viele Menschen ein massiver Vertrauensbruch. Wie Paare trotzdem wieder zusammenfinden, weiß Expertin Eva-Maria Hesse.

♥ Ist Untreue entschuldbar oder eher nicht?

Es kommt darauf an, ob es ein „einmaliger Ausrutscher“ oder eine echte Außenbeziehung ist. Eine dauerhafte Affäre ist deutlich schwerer zu verzeihen.

Vertrauen wächst nur langsam

♥ Was ist nötig, damit der Partner verzeihen kann?

Wichtig ist es, tatsächliche Reue zu empfinden und aus tiefstem Herzen um Verzeihung zu bitten. Eva-Maria Hesse: „Nur dann kann man gemeinsam klären, wie alles wieder gut wird.“

♥ Wie gewinnt der Betrüger das Vertrauen zurück?

Der Partner muss spüren, dass er ab sofort in alles ein-

bezogen wird und an Ihren Gedanken und Gefühlen teilhat. Einzig und allein volle Transparenz kann Vertrauen wieder langsam wachsen lassen.

♥ Ist ein Seitensprung eine neue Chance für die Liebe?

„Neue Chancen für die Liebe gibt es, wenn ein Paar seine erstarrte Beziehung gemeinsam aufarbeitet und weiterentwickelt“, so Eva-Maria Hesse. Also bespricht, was zu dem Seitensprung geführt hat und neue Wege beschreitet.

♥ Was sollten Paare im Heilungsprozess vermeiden?

Falsch sind gegenseitiges Kontrollieren, Schuldzuweisungen, Unehrlichkeit sowie Verdrängung. Auch das Prinzip „Wie du mir, so ich dir“ ist eher kontraproduktiv – einen Seitensprung kann man nicht durch einen eigenen ausgleichen.

20%
aller Deutschen sind bereits einmal fremdgegangen

Quelle: Parship