

Thema: „Nach Untreue Halt finden“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/nach-seitensprung-eltern-vertrauen-kinder>

Ein Gesprächsbogen für Paare und Eltern, die nach einem Seitensprung Sicherheit, Verantwortung und den Schutz der Kinder klären möchten.

Für wen?

Für Paare, besonders Eltern, bei denen ein Seitensprung bekannt geworden ist und die einen ersten ruhigen Gesprächsrahmen brauchen.

Wofür?

Dieser Bogen hilft, die nächsten Schritte zu ordnen: Halt finden, wesentliche Fragen klären, Grenzen achten und Kinder aus dem Konflikt heraushalten.

Kurzanleitung

- Entscheiden Sie heute nicht alles über die Zukunft der Beziehung.
- Begrenzen Sie Gespräche, bevor Erschöpfung oder Eskalation einsetzen.
- Schützen Sie Kinder vor Details, Vorwürfen und Loyalitätsdruck.
- Holen Sie frühzeitig Unterstützung, wenn Sie allein nicht weiterkommen.

1. Was braucht jetzt Halt?

In der ersten Krise geht es zunächst um Sicherheit, Ruhe und Handlungsfähigkeit.

Was brauche ich heute, um es nicht weiter eskalieren zu lassen?

Welche Grenze soll in den nächsten 24 Stunden respektiert werden?

Wer kann praktisch entlasten, ohne den Konflikt zu verschärfen?

Gesprächssatz:

„Wir müssen heute nicht alles endgültig entscheiden, aber wir brauchen jetzt Halt.“

2. Was muss ehrlich geklärt werden?

Verantwortung beginnt mit wahrhaftigen Antworten auf wesentliche Fragen.

Klärungspunkt	Was muss gesagt werden?	Was bleibt vorerst offen?
Was ist geschehen?	_____	_____
Besteht noch Kontakt?	_____	_____
Welche Grenze wurde verletzt?	_____	_____
Welche Unterstützung brauchen wir?	_____	_____

Gesprächssatz:

„Ich beantworte die wesentlichen Fragen ehrlich und gebe dir nicht die Schuld für mein Verhalten.“

3. Was schützt Würde und Grenzen?

Schmerz braucht Raum; Nähe, Vergebung oder Versöhnung dürfen nicht eingefordert werden.

Grenzen-Check:

- ☐ Gespräche werden zeitlich begrenzt und fortgesetzt.
- ☐ Keine Befragungen bis zur völligen Erschöpfung.
- ☐ Körperliche Nähe wird weder erwartet noch eingefordert.
- ☐ Wesentliche Fragen werden nicht durch Schweigen blockiert.
- ☐ Der Konflikt wird nicht öffentlich ausgetragen.
- ☐ Bei Angst, Drohungen oder Gewalt wird Schutz gesucht.

4. Wie schützen wir die Kinder?

Kinder brauchen Orientierung, aber keine intimen Details und keine Aufgabe im Konflikt.

Was sagen wir den Kindern altersgerecht?

Welche Alltagszusagen können wir sicher halten?

Wovor müssen wir die Kinder konkret schützen?

Gesprächssatz:

„Du bist daran nicht schuld. Es ist unsere Aufgabe, uns darum zu kümmern.“

Unser nächster Schritt

Für die nächsten sieben Tage vereinbaren wir:

- **Eine Grenze, die sofort gilt:**

- **Eine wesentliche Klärung:**

- **Eine Entlastung für Alltag oder Kinder:**

- **Eine Unterstützung, die wir anfragen:**

- **Wann wir wieder sprechen:**

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)