Drei Monate ist es her, dass dein Partner dir in der Küche gesagt hat, dass es jemanden aus seiner Arbeit gab. Die Affäre ist vorbei – aber der Groll kommt immer wieder: beim Zähneputzen, im Auto, wenn eine Nachricht von ihm aufleuchtet. „Ich will nicht mehr jeden Abend wütend einschlafen." Bei REACH Forgiveness aus der Vergebungsforschung lässt du den Groll und den Wunsch nach Rache los – nicht für den anderen, sondern für dich. In fünf Schritten, eine Woche lang, schriftlich.

Warum es sich hält

Groll und Grübeln schaukeln sich gegenseitig hoch: Du gehst die Szene wieder durch, wirst wütend, und die Wut gibt dem Grübeln neues Futter. Rache verspricht Erleichterung – aber wer sich rächt, denkt danach oft weiter an den anderen.

Den Groll festhalten und die Szene wieder durchgehen

fühlt sich gerecht an · hält Wut und Grübeln am Laufen

→

Den Groll für dich loslassen – und sagen, was sich ändern muss

nicht: Das war okay · nicht: vergessen · nicht: Du musst bleiben

Ein Bild dafür: Dein Partner hat dir einen schweren Rucksack aufgeladen. Du darfst ihn abstellen – egal, ob ihr gemeinsam weitergeht oder getrennt.

So geht es – R · E · A · C · H

- Ⓡ **Recall – erinnern** (Tag 1): ehrlich aufschreiben, was passiert ist und was es mit dir gemacht hat. Nichts kleinreden, aber nicht jedes Detail. Dazu: Wie stark ist mein Groll heute (0–10)?
- Ⓔ **Empathize – verstehen versuchen** (Tag 2 und 3): Was ging vermutlich in ihm vor – Not, Schwäche, Feigheit? Ein Mensch, der einen Fehler gemacht hat und sich ändern müsste. Verstehen heißt nicht gutheißen.
- Ⓐ **Altruistic gift – an eigene Vergebung denken** (Tag 4): Wann hat dir jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?
- Ⓒ **Commit – sich festlegen** (Tag 5): eine kleine Urkunde mit zwei Zeilen: „Ich lasse den Groll los – für mich" und „Was sich ändern muss".
- Ⓗ **Hold on – dranbleiben** (Tag 6 und 7): Wenn der Groll wiederkommt, den Moment notieren, die Urkunde lesen, den Groll noch einmal einschätzen. Er kommt wieder – das heißt nicht, dass du gescheitert bist.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst ihm nicht vergeben? Musst du nicht – R und E sind schon viel, den Zeitpunkt bestimmst du. Beim Verstehen kommt die Wut zurück? Normal: kürzer schreiben, Pause machen. Er macht einfach weiter wie bisher? Dann ist Vergeben jetzt nicht dran – schütze dich zuerst. Der Groll ist nach einer Woche nicht weg? In Studien wurde nach zwei Wochen gemessen; wer länger übt, profitiert mehr. Den Film im Kopf aufschreiben: Episode 2.

Wichtig: Fremdgehen ist keine Krankheit. Drohung, Kontrolle oder Gewalt? → deine Sicherheit zuerst, Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen. Über Wochen schlaflos, niedergeschlagen, die Bilder lassen nicht nach? → Episode 10: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Episode 1 – Vergebungsforschung: REACH Forgiveness · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Mein Fremdgehen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich das Thema Fremdgehen in den letzten Tagen belastet?	3	3	2
2. Wie oft haben dich Gedanken daran nicht losgelassen – Bilder, Fragen, „Warum?"?	3	2	2
3. Wie stark waren Wut, Groll oder der Wunsch, es jemandem heimzuzahlen?	3	2	1
4. Wie stark war der Drang, etwas zu tun, das du später bereuen würdest?	2	2	1
5. Wie sehr haben dich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe gequält?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Nicht für jetzt, wenn … die Entdeckung erst ein paar Tage her ist · die Affäre noch läuft · dein Partner dich bedroht, kontrolliert oder verletzt. **Drohung, Kontrolle oder Gewalt?** Dann geht deine Sicherheit vor – Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen.

Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest. Jeden Tag 15–30 Minuten, in Ruhe.

1 · Tag 1 – R · Recall: erinnern – ehrlich, ohne kleinzureden, ohne jedes Detail

Was ist passiert? Er hat es mir an einem Dienstag in der Küche gesagt: 3 Monate jemand aus der Arbeit.

Was hat es mit mir gemacht? schlafe schlecht, bin ständig wütend, fühle mich nicht mehr genug

Wie stark ist mein Groll heute? 0–10 8

2 · Tag 2 und 3 – E · Empathize: verstehen versuchen – verstehen heißt nicht gutheißen

Was ging vermutlich in ihm vor – Not, Schwäche, Feigheit? Ein Mensch mit einem Fehler, der sich ändern müsste.

Tag 2: Er weicht Konflikten immer aus, war mit sich unzufrieden – entschuldigt nichts.

Tag 3: Heute kein Verständnis möglich – okay.

3 · Tag 4 – A · Altruistic gift: an eigene Vergebung denken

Wann hat mir jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

Eine Freundin, als ich ihr Geheimnis weitererzählt hatte. Ich war erleichtert, dankbar.

4 · Tag 5 – C · Commit: sich festlegen – deine kleine Urkunde

Ich lasse den Groll los – für mich: den Wunsch, es ihm heimzuzahlen. Ich will abends ruhig einschlafen.

Was sich ändern muss: ehrliche Antworten, wenn ich frage · kein privater Kontakt mehr zu der Person

5 · Tag 6 und 7 – H · Hold on: dranbleiben

Der Groll kommt wieder – das ist kein Scheitern. Moment notieren, Urkunde lesen, Groll noch einmal einschätzen.

Tag	**Wann kam der Groll?** (Moment)	**Groll vorher** 0–10	**Urkunde gelesen?** ✓	**Groll nachher** 0–10
6	beim Zähneputzen – die Bilder kamen	7	✓	5
6	abends – Nachricht von ihm leuchtet auf	6	✓	4
7	im Auto – Lied von der Feier	6	✓	4
7	abends am Küchentisch	5	✓	3

6 · Tag 7: dein Rückblick

Wie viel Platz hat der Groll heute? Groll an Tag 1 8 → an Tag 7 5 noch da, aber nicht mehr jeden Abend

Was mache ich nächste Woche? Urkunde lesen, wenn der Groll kommt · mit ihm reden, was sich ändert

☑ dranbleiben (Schritt H) ☐ dazu Episode 2: Expressives Schreiben

BEISPIEL

Mein Fremdgehen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich das Thema Fremdgehen in den letzten Tagen belastet?			
2. Wie oft haben dich Gedanken daran nicht losgelassen – Bilder, Fragen, „Warum?"?			
3. Wie stark waren Wut, Groll oder der Wunsch, es jemandem heimzuzahlen?			
4. Wie stark war der Drang, etwas zu tun, das du später bereuen würdest?			
5. Wie sehr haben dich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe gequält?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Nicht für jetzt, wenn … die Entdeckung erst ein paar Tage her ist · die Affäre noch läuft · dein Partner dich bedroht, kontrolliert oder verletzt. **Drohung, Kontrolle oder Gewalt?** Dann geht deine Sicherheit vor – Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen.

Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest. Jeden Tag 15–30 Minuten, in Ruhe.

1 · Tag 1 – R · Recall: erinnern – ehrlich, ohne kleinzureden, ohne jedes Detail

Was ist passiert? _____

Was hat es mit mir gemacht? _____

Wie stark ist mein Groll heute? 0–10 .....

2 · Tag 2 und 3 – E · Empathize: verstehen versuchen – verstehen heißt nicht gutheißen

Was ging vermutlich in ihm vor – Not, Schwäche, Feigheit? Ein Mensch mit einem Fehler, der sich ändern müsste.

Tag 2: _____

Tag 3: _____

3 · Tag 4 – A · Altruistic gift: an eigene Vergebung denken

Wann hat mir jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

_____

4 · Tag 5 – C · Commit: sich festlegen – deine kleine Urkunde

Ich lasse den Groll los – für mich: _____

Was sich ändern muss: _____

5 · Tag 6 und 7 – H · Hold on: dranbleiben

Der Groll kommt wieder – das ist kein Scheitern. Moment notieren, Urkunde lesen, Groll noch einmal einschätzen.

Tag	**Wann kam der Groll?** (Moment)	**Groll vorher** 0–10	**Urkunde gelesen?** ✓	**Groll nachher** 0–10
6				
6				
7				
7				

6 · Tag 7: dein Rückblick

Wie viel Platz hat der Groll heute? Groll an Tag 1 ..... → an Tag 7 ..... _____

Was mache ich nächste Woche? _____

☐ dranbleiben (Schritt H) ☐ dazu Episode 2: Expressives Schreiben