

# DOSSIER

Psychologie

## GEHEN ODER BLEIBEN?

Gibt es ein richtig  
oder falsch?  
Wahrscheinlich  
nicht. In dieser  
schwierigsten  
Frage in der Liebe  
gibt es nur eine  
Messlatte: Sind wir  
noch wir selbst  
- oder nur noch  
Teil einer leblosen  
Beziehung?



ILLUSTRATIONEN JOANNA GNIADY

Wir werden als  
Kind durch das geprägt, was  
die Menschen in  
unserer Nähe über Liebe  
glauben



# „MACH' MICH GLÜCKLICH - DAS FUNKTIONIERT NICHT“

Eva-Maria Zurhorst gehört mit ihrem Mann Wolfram zu den bekanntesten Paarberatern Deutschlands. Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass es in Beziehungen oft weder ums Gehen noch ums Bleiben geht - sondern **um etwas ganz anderes**

**D**ie meisten, die zu uns kommen, wollen, dass wir ihre Beziehung retten. Und sind dann überrascht, wenn wir bei näherem Hinschauen raten, voneinander erst mal loszulassen – mit dem Ziel, dadurch wieder glücklich miteinander zu werden. Die Männer freuen sich dann meist zu früh und denken: „Super, kann ich ja doch weiter als Marlboro-Mann in meine Freiheit und Unabhängigkeit reiten und meine emotionale Kommunikation auf Morsezeichen beschränken.“ Die Frauen sind erst mal enttäuscht und fragen sich, ob sie in ihren Bemühungen um mehr Nähe und Liebe von uns unterwandert werden und unsere Arbeit womöglich komplett missverstanden haben. Wer uns kennt, weiß nämlich, dass wir Menschen eigentlich nicht vorschnell zu einer Trennung bewegen. Wir sind der Ansicht: Ziemlich viele Scheidungen müssten nicht sein, wenn wir mehr Ahnung davon hätten, wie die Liebe eigentlich funktioniert und warum Krisen für eine Partnerschaft wichtig sind und sogar wie Dünger aufs Liebesleben wirken können.

Mein Traum wäre daher Beziehungsglück als Schulfach oder wenigstens ein „Führerschein“ für die Ehe: Wenn ich den ausstellen dürfte, würde ich die Leute reihenweise scheinbare Paradoxien pauken lassen. Etwa: „Eine Scheidung löst selten mein Beziehungsproblem.“ Oder: „Eine Krise ist eine der kostbarsten Phasen in einer Partnerschaft.“ Oder: „Das Zauberwort für die Liebe heißt Nein.“ Oder – sehr, sehr wichtig: „Wenn wir wieder richtig glücklich miteinander werden wollen, dann sollten wir eine Trennung in der Beziehung einlegen und uns erst mal nur um uns selbst kümmern.“ Es ist nämlich folgendermaßen: Der Weg der Liebe führt nach innen. Und stellt man mir die alles entscheidende Frage – gehen oder bleiben? –, kann ich aus Erfahrung und Überzeugung nur sagen: weder noch. Gehen oder bleiben ist meist so gut oder schlecht wie durchhalten oder abhauen. Beides führt nicht zur Erfüllung mit einem anderen Menschen. Will man wirklich Einfluss auf das Beziehungsglück

nehmen und den Ausweg aus einer Sackgasse finden, muss man erst einmal auf Tauchstation in sein Inneres gehen. Anders gesagt: vom Bildschirm auf die Festplatte wechseln und dort für ein Update sorgen.

Das Problem dabei sind unsere Prägnungen, Ängste und Glaubenssätze über Nähe und Gefühle. Tatsächlich wird unser aller Bindungsverhalten maßgeblich im Bauch unserer Mütter und in den ersten drei Lebensjahren geprägt. Und zwar weitgehend durch das, was die Menschen in unserer Nähe über die Liebe glaubten und wie sie in der Lage waren, mit Gefühlen umzugehen – oder eben auch nicht. Das heißt für unser heutiges Beziehungsglück, dass wir weitgehend auf einer Software von anderen laufen. In der entscheidenden Prägungsphase haben wir einfach nur inhaliert, was in der Familie und der unmittelbaren Umwelt in Sachen Gefühle und Partnerschaft los

## DIE MEISTEN VON UNS FAHREN IN DER LIEBE AUF AUTOPILOT

war. Das hat für Programmierungen in unserem Herzen gesorgt und wirkt bis heute auf jede emotionale Entscheidung und Begegnung ein, meist ohne dass uns dies ansatzweise bewusst wäre.

Die meisten von uns fahren also in der Liebe auf Autopilot entsprechend unserer Erfahrungen. Und deshalb schaut man vielleicht gerade zum x-ten Mal hilflos dabei zu, wie fünf Prozent des Herzens schmachten und auf eine erfüllende Beziehung hoffen, während die restlichen 95 Prozent Schiss vor zu viel Nähe, Angst vor dem Verlassenwerden oder Zweifel an sich selbst haben – und sich deshalb lieber verdrücken statt einlassen. Oder wie jemand einen schon wieder auf die gleiche vertraute Art und Weise zurückweist, schlecht behandelt oder nicht versteht, und man sich trotzdem fürs Bleiben statt

fürs Gehen und Auf-sich-selbst-aufpassen entscheidet.

Und jetzt? Weder gehen noch bleiben, sondern: die Festplatte aufräumen. Und dabei geht es weder darum, die Schuld bei den Eltern und ersten Beziehungslehrern aus der Kindheit zu suchen, noch 500 Jahre Selbstanalyse auf sich zu nehmen. Aufräumen heißt: für Liebe im eigenen Leben zu sorgen und ehrlich hinzuschauen, wie sehr man ohne es zu wissen gar nicht bereit für die Liebe ist. Und zwar jetzt. Beziehung ist kein Supermarkt, sondern wächst an dem, was ich gebe, und nicht an dem, was ich brauche. So wie ich mit mir umgehe, so gehen andere mit mir um. Die unabdingbare Folge ist: Wenn ich mich verändere, verändern sich auch die Beziehungen um mich herum.

**D**och wie soll man herausfinden, welche unbewussten Beziehungskiller-glaubenssätze und Liebesabwehrprogramme man hat? Das ist einfach und dennoch eine Herausforderung: Man schaut sich in diesem Moment im (Liebes-)Leben um. Was auch immer da los ist – es spiegelt das, was die eigenen inneren 95 Prozent glauben, selbst, wenn man sich bewusst nach etwas Anderem sehnt. Diese scheinbar verdrehte Sicht von innen nach außen statt von außen nach innen kann jede Menge Widerstände oder zumindest einen Knoten im Kopf auf den Plan rufen. Dann heißt es: „Mein Partner geht fremd. Wir haben seit Jahren keinen gescheiten Sex mehr. Uns fehlt jede Nähe. Und nun soll ich mich nur mit mir selbst beschäftigen?!“ Ja, bitte! Denn was Sie über die Liebe und Ihre eigene Liebenswürdigkeit glauben, werden alle anderen um Sie herum Ihnen widerspiegeln. Daher ist eine Trennung oft nur eine Vertagung des eigentlichen Problems – des Liebesvirus auf Ihrer Festplatte. Wenn man den knackt und bei sich selbst aufräumt, wird sich der Rest im Außen zeigen – müssen. Umgekehrt gilt: Alles, was man im Außen versucht, wird nicht dauerhaft fruchten, wenn sich drinnen nichts ändert. „Mach mich glücklich!“ – das klappt nicht. Die Hoffnung, dass der andere dafür sorgen ►

Stillhalten  
und Klammern  
bringt keine  
Nähe -  
im Gegenteil



kann, dass man sich sicher und geborgen, geliebt und verstanden fühlt, macht einen selbst nur zum Junkie und den anderen zur Droge. Auch stillhalten, klammern oder jammern bringt nicht die ersehnte Nähe – im Gegenteil, damit schiebt man den anderen nur weiter weg. Und fremdgehen und auf die große Befreiung hoffen? Aktiviert spätestens dann die gewohnten Muster und Prägungen, wenn der neue Partner zum Alltag wird. Also doch die Scheidung? Ich kenne unzählige Leute, die von Scheidung zu Scheidung immer höhere Schutzwälle gegen alte Verletzungen aufgebaut haben.

**D**er einzige Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft: allen Mut zusammennehmen, vom Partner loslassen und sich selbst erkunden. Das geht schon, wenn man morgens in den Spiegel guckt: Ist man dann begeistert von dem Menschen, den man da sieht, wird einem zumindest ein wenig warm ums Herz für ihn? Geht man den

Weg anderer oder wagt man seine Träume? Wenn Herz oder Körper leise Signale geben und sagen: „Hey, das tut uns nicht gut“, folgt man dem? Setzt man Grenzen bei anderen, um auf sich selbst aufzupassen? Ist man sich selbst ein guter Liebhaber? Oder zumindest ein verlässlicher Freund?

Falls nicht, sollte man loslassen. Von allem Kämpfen um die Beziehung, von allem Suchen da draußen, vom Klammern oder Erziehen des Partners – und lernen, was mein Mann und ich innere Arbeit nennen. Dazu braucht man Zeit für sich und ein regelmäßiges Achtsamkeits- und alltagstaugliches Meditationstraining, das einen nach innen auf die Festplatte führt. So ein Selbstcoaching ist kein Hexenwerk. Durch geführte Hörübungen etwa kann man sich in aller Stille von alten Verletzungen, blockierenden Prägungen, Unversöhnlichkeit, Bindungsangst, Selbstzweifeln und Dauerstress lösen – vorausgesetzt, man nimmt sich wirklich Zeit für diese Rendezvous mit

sich selbst. Und vorausgesetzt, man bringt den Mut mit, den es braucht, um Schritt für Schritt im Alltag von ungesunden Beziehungsmustern und alten Abhängigkeiten loszulassen.

Wobei wir wieder am Anfang wären, denn genau aus diesem Grund raten wir Paaren oft zu einer (vorübergehenden) Trennung. Das heißt nicht, dass jetzt jeder abtaucht und sich in seiner Komfortzone einrichtet. Sondern das ist ein grundlegendes Voneinanderloslassen mit Trennung von Tisch und Bett, bei dem jeder sein eigenes Leben wieder in die Kraft bringt und seinen Teil der Softwareprobleme klärt: „In welchen Bereichen lebe ich nicht so, wie ich möchte? Wo verliere ich Kraft? Was muss ich in der Beziehung zu mir ändern, um mich besser zu fühlen? Was belastet mich?“

Wenn man so mehr und mehr mit seinem Inneren in Kontakt kommt, können alte Glaubenssätze und Muster einer neuen Authentizität weichen. Man findet wieder zu sich selbst und lernt, nicht äußeren Idealen oder den Ansprüchen anderer zu folgen. Manchmal folgt daraus auch eine ganz eindeutige Entscheidung des Herzens, die da heißt: „Ich muss mich trennen, wenn ich mir selbst treu sein will.“ Aber oft genug nimmt eine Beziehung auf geheimnisvolle Weise wieder Schwung auf, wenn man sich dieses Training in Selbstliebe gönnt. Ich habe das unzählige Male bei meiner Arbeit und in meiner eigenen Ehe erlebt: Selbst, wenn man kein Wort über die innere Arbeit verliert, wird dem Partner diese Verwandlung nicht verborgen bleiben. Und ohne dass man es rational erklären könnte, kommt Bewegung in den Stillstand. Auf einmal weicht die Unversöhnlichkeit, bahnt sich wieder Nähe an, geht das Herz auf. Bei einem selbst und beim anderen. Und man spürt: In der Liebe gibt es doch ein Geheimnis – und das heißt Bei-sich-bleiben. **B**



**Eva-Maria und Wolfram Zurhorst** haben ein neues Buch geschrieben: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest. Der große Praxiskurs, Teil 1. Das Liebesgeheimnis“ (352 S., 19,99 Euro, Arkana)

# DIE DURCHHALTERIN

Verheiratet, zwei Kinder, glückliche Familie – alles im Lot. Doch dann verliebt sich Carolin, 35, in einen anderen. Und in ihr beginnt ein Kampf: **Kopf gegen Herz**

PROTOKOLL SILIA WIEBE

**N**achts liege ich wach, geschüttelt von Angstwellen nach diesen Träumen, die mich neuerdings verfolgen: Ich, die gestresste Alleinerziehende, stehe mit meinen brüllenden Kindern an der Hand an der Supermarktkasse, und als ich zahlen will, ist mein Geldbeutel leer.

Dreizehn Jahre hatte meine Ehe mit Johannes gut funktioniert – mit den ganz normalen Auf's und Abs. Dann bekam ich schwere Wochenbettdepressionen. Doch als ich mich aus der Klinik zurück in meinen Alltag gekämpft hatte, brachen Bedürfnisse in mir auf, die vermutlich jahrelang unterbewusst gebrodelt hatten: Ich wollte mich wieder spüren, lachen, lieben. Ich wollte mehr vom Leben, nicht nur als Ehefrau, Mutter und Angestellte funktionieren. Mit meinem Mann sprach ich daher ab, dass ich von nun an öfter ausgehen werde. Weil ihm abends das Sofa genügte, zog ich mit Freunden los. Auf einem Konzert traf ich Sven: tiefblaue Augen, neun Jahre jünger als ich, ein bodenständiger Handwerker mit schwäbischem Akzent. Keine Stunde nach unserem neugierigen Händeschütteln standen wir knutschend in der Ecke. Bis dahin hatte ich in all den Jahren Ehe nicht ein einziges Mal ernsthaft fremdgeflirtet. Doch an diesem Abend vergaß ich alle Verpflichtungen, ich hatte nicht mal ein schlechtes Gewissen.

Fünf Mal beendeten Sven und ich unsere Liaison in den folgenden zwei Jahren. Anschließend lag ich heulend in der

Badewanne und versuchte mir einzuhämmern, dass ich schon vor ihm ein rundes, ein gutes Leben gehabt hatte. Spätestens nach vier Wochen wurden wir jedes Mal rückfällig, schrieben uns wieder liebevolle oder heiße Nachrichten. Auf ein Wiedersehen musste ich wochenlang warten. Immer wieder sagte Sven ab, weil in seinem chaotischen Junggesellenleben

## „WOLLTE ER MICH DAVOR BEWAHREN, MEINE FAMILIE ZU ZERSTÖREN?“

eine Party, ein Job, vielleicht eine andere Frau dazwischengekommen war. Dann schmerzte mein Rücken, und ich saß grübelnd auf der Arbeit: Wollte er mich aus Liebe davor bewahren, meine Familie zu zerstören? Schob er Panik, dass ich mit Koffern und Kindern vor seiner Tür aufkreuzen könnte? Dabei war für mich Trennung kein Thema. Mein Herz ist groß genug für zwei, dachte ich im ersten Jahr meiner Affäre naiv, schließlich nehme ich mit meinen leidenschaftlichen Gefühlen für Sven meiner Ehe nichts weg.

Trotz aller Anziehung dauerte es ein Jahr, bis wir auch miteinander schliefen. Selig fuhr ich heim und fiel zutiefst erfüllt in unser Ehebett. Aber mein schlechtes Gewissen muss aus jeder Pore geströmt sein. Johannes packte noch in der Nacht

wortlos seine Decke und schief auf dem Sofa weiter. Am nächsten Morgen fragte er mich, ob alles okay sei und schaute mich durchdringend an. Ich brachte es nicht über das Herz, ihm die Wahrheit zu sagen. Aber er hatte Verdacht geschöpft, und ein paar Tage später las er meine verliebten Whatsapp-Nachrichten heimlich auf meinem Handy. Ich gestand, er rang um Fassung. Unter Tränen erklärte ich, dass ich bei ihm bleiben wolle – aus Liebe –, aber auch Sven weiterhin sehen müsse, weil ich einfach verknallt sei. Er war bereit, es eine Zeit lang zu dritt zu versuchen. Wochen später ließ er sich selbst auf eine Affäre mit einer Kollegin ein. Aber während ihn die Zweigleisigkeit stresste, zog mich jedes weitere Treffen mit Sven von meinem Mann weg. Sex konnte ich mir im Ehebett bald gar nicht mehr vorstellen. Ich begann, von einem Leben nur mit Sven zu träumen.

**J**ohannes merkte, dass ich mich entfernte. Seine Großzügigkeit verwandelte sich schleichend in eine tiefe Verletztheit. Er forderte eine Entscheidung von mir. Nachts lag ich wach und fragte mich: Was sind 15 Jahre in Verantwortung, Liebe und Fürsorge füreinander und ein intaktes Familienleben gegen die heiße und ganz akute Liebe? Ich fragte meine engsten Freundinnen um Rat – und bereute es schnell. Nun waberten unsere Eheprobleme durch das Viertel. Außerdem kamen die Freunde mit meiner Unentschiedenheit noch schlechter zurecht als ich selbst. „Was ist denn ►

Ernüchternde Rechnung:  
Was bleibt bei zwei getrennten  
Haushalten noch zum Leben  
und Spaß haben?



nun, trennt ihr euch jetzt?“ wurde ich bei jedem Kaffeetrinken gefragt, ganz so als müsse ich einlösen, was ich angekündigt hatte.

Aber es gab eben auch Phasen, in denen ich hoffnungsvoll war, dass sich unsere Leidenschaft wieder in Gang bringen ließe. Es wäre die vernünftigste Lösung für alle gewesen. Johannes und ich gingen zur Paartherapie und zum Sexualtherapeuten, meldeten uns zu einem Tangokurs an, um uns körperlich wieder anzunähern, und arbeiteten uns in zahlreichen Krisengesprächen durch die Versäumnisse unserer Liebe: zu viel Arbeit, meine Depressionen, die Kindererziehung, zu wenig Spaß – Baustellen hatte es genug gegeben.

**L**ag ich dann aber wieder dicht an dicht mit Sven im Gras am Badensee, dachte ich nur noch: „Bitte mehr davon!“ Sven analysierte und diskutierte nicht, er legte seine Hand auf meine Hände und sagte: „Das passt schon!“ Dass er nicht der Mann für einen geordneten Alltag sein würde, dass ich ihn nicht auf Elternabende oder zum Milch kaufen schicken konnte, beunruhigte mich erst wieder, wenn ich mir mein Leben nach einer Scheidung vorstellte.

Nach zwei Jahren konnte ich das Hin und Her, das ewige Gehen oder Bleiben, selbst nicht mehr aushalten. Ich zog aus

dem Schlafzimmer in unser winziges Arbeitszimmer, räumte weinend die Aktenordner aus dem Regal und stapelte meine Pullis und Hosen hinein. Dann kaufte ich mir ein Mädchenbett bei Ikea, und als ich erstmals die Tür hinter meinem eigenen Reich schloss, fühlte ich eine große Erleichterung. Und dann vereinbarten wir einen Termin bei der Familienanwältin. Mit riesigem Kloß im Hals ließ ich sie ausrechnen, was bei zwei getrennten Haushalten noch zum Leben

und Spaßhaben bliebe. Es war mehr als ernüchternd. Ich würde küssen können, wenn ich wollte, aber die Kinder würden ihr Zuhause verlieren und ich den Mann, der mich selbst in den beschissensten Situationen nie mit Hass und Häme überschüttet hatte. Irgendetwas machte „klick“. Zu Hause bestellte ich Sushi, öffnete einen guten Wein und sagte zu meinem Mann: „Ich glaube, wir haben noch nicht alles ausgeschöpft.“ Dieses Mal will ich wirklich durchhalten.“ **B**



# „KOMME ICH DENN NIE VON IHM LOS?“

Vor fünf Jahren wurde Miriam, 38, von ihrer großen Liebe verlassen – und doch hofft sie jeden Tag auf einen Neustart.  
**Sie bleibt, obwohl er längst gegangen ist.**  
Aber ist das tatsächlich Liebe?

TEXT ELENA SOHN

Im Sommer war es, als sich Miriam, eine 38-jährige Ärztin aus Hamburg, an mich, die Therapeutin, wendete. „Ich komme einfach nicht von ihm los.“ Sie saß mir gegenüber auf dem großen weißen Sofa und kämpfte bereits nach dem ersten Satz mit den Tränen. „Es ist jetzt schon fast fünf Jahre her, dass mein Ex-Freund sich von mir getrennt hat, aber mir kommt es so vor, als wären es erst fünf Wochen. Jeden Morgen beim Wachwerden ist er das erste, woran ich denke. Er fehlt mir noch immer so sehr, dass ich weinen muss.“ Voll Trauer, Schmerz und auch Scham sah sie mich an. „Ich halte das nicht mehr aus. Können Sie mir vielleicht helfen?“

Nach und nach konnte ich mir in unseren Gesprächen ein Bild von Miriams Situation machen: Sie hatte ihren Ex-Partner kurz nach ihrem 30. Geburtstag kennengelernt. Drei Jahre lang waren die beiden ein Paar, bevor er „einfach, weil er sich noch zu jung fühlte, um sich fest zu binden“, Schluss machte. Einen großen Streit oder Konflikt gab es nicht. Die Beziehung der beiden war im Gegenteil sehr harmonisch gewesen, berichtete Miriam mir. „Für viele waren wir glaube ich so eine Art Traumpaar – beide Mediziner, gleiche Hobbies, ähnliches Elternhaus. Einmal waren wir zusammen für zwei Monate in Kambodscha und haben

in einem Kinderkrankenhaus geholfen. Da habe ich gedacht, wir sind einfach das perfekte Team. Ich war so glücklich wie niemals zuvor.“

Seit fünf Jahren klammerte sich Miriam nun an den Gedanken, dass ihr Ex-Freund eines Tages zu ihr zurückkehren würde – und das, obwohl er inzwischen schon zwei neue, kürzere Beziehungen geführt hatte. Das wusste Miriam, da die beiden sich noch immer in unregelmäßigen Abständen zum Kaffee oder Spazieren trafen. „Wenn er momentan nichts Festes will, dann gilt das für andere Frauen genauso wie für mich. Deswegen nehme ich das gar nicht so ernst.“ Vor jedem Treffen hoffte Miriam hingegen,

## SIE FINDET IMMER ERKLÄRUNGEN, WARUM ER GERADE NICHT KANN

dass er nun endlich „so weit“ wäre, zu ihr zurückzukommen. Aus Sorge, ihn zu erschrecken und dann ganz zu verlieren, sprach sie es jedoch nie offen aus. Stattdessen ging sie nach jeder Begegnung allein und traurig heim. Und konnte ihren

Schmerz nur mit der erneuten Hoffnung auf das nächste Treffen lindern – womit dann wieder einige Monate ins Land gingen.

Nach ihrem Ex hatte sie mit keinem anderen Mann mehr geschlafen, und ein paar Verabredungen zum Abendessen, so sagte sie mir, hätten ihr „leider nur noch mehr vor Augen geführt, wie besonders“ das zwischen ihrem Ex-Freund und ihr war. „Fünf der besten Jahre meines Lebens sind mit Warten und Hoffen ins Land gegangen. Und ich halte für möglich, dass es so weitergeht“ gestand sie mir. „Mein Ex-Freund ist die Liebe meines Lebens!“

Fälle wie der von Miriam klingen extrem – dabei sind sie gar nicht so selten. Manchmal sind es zwei Jahre, manchmal um drei, fünf oder mehr, in denen es jemand nicht schafft, seinen Ex-Partner loszulassen. Es kommt bei Männern genauso vor wie bei Frauen, wenngleich meiner Erfahrung nach bei Ersteren etwas seltener. Was auffällt ist, dass die Geschichten meist Parallelen haben: Die Betroffenen haben zu ihrem Ex-Partner auch noch lang nach der Trennung (unregelmäßigen) Kontakt. Der Ex-Partner verhält sich ihnen gegenüber ambivalent, indem er zwar Nein zu einer Beziehung sagt, aber trotzdem noch den ►

Der ewige Traum vom Ex hat immer eine Funktion. Er gibt Halt und nährt die Illusion von der einen großen Liebe



emotionalen und oft auch körperlichen Kontakt sucht. Meist wurde nie wirklich offen über die (Un-)Möglichkeit eines Comebacks gesprochen. Die Betroffenen verbinden mit ihrem Ex-Partner unvergleichliche Glücksgefühle, die sie vor ihm so nicht kannten. Sie begründen ihr Festhalten meist schicksalsergeben damit, dass dieser Mensch „nun mal“ die eine große Liebe ihres Lebens, ihr Seelenverwandter, sei. Meist finden sie gute Erklärungen dafür, warum er gerade nicht mehr mit ihnen zusammen sein will (er ist einfach zu schwach, hat Angst, Probleme, möchte sie nur vor sich schützen). Freunde und Familie haben ihnen zunächst noch gut zugeredet („Der hat dich gar nicht verdient!“). Doch um die Anderen nicht zu nerven und um sich nicht rechtfertigen zu müssen, hörten die Betroffenen irgendwann auf, über ihren Liebeskummer zu sprechen. Sie fühlen

sich immer wieder verzweifelt, von ihrer Umwelt unverstanden, „anormal“ und traurig. Und der Ex-Partner scheint ihnen die einzige Person zu sein, die sie aus diesem Zustand befreien kann.

**N**un könnte man sagen: So etwas passiert, wenn jemand wirklich und intensiv geliebt hat. Aber bedeutet die große Liebe, sein eigenes Leben aufzugeben, wenn sie nicht so läuft wie geplant? Nein, da spielt immer noch etwas anderes eine Rolle. Wie kann man also jemandem wie Miriam helfen? Gegen die Gefühle anzuarbeiten macht meiner Erfahrung nach keinen Sinn. Eine Frage, die ich hingegen immer wieder stelle, lautet: „Welchen Zweck erfüllt das

Festhalten an deinem Ex-Partner?“ Denn: Es geht eigentlich nie darum, dass jemand nicht loslassen kann. Das Wollen ist das Problem. Weil der „Traum vom Ex“ längst eine Funktion übernommen hat. Er gibt Halt, nährt die Illusion von der sinnstiftenden „einen, großen Liebe“, füllt einsame Abende mit Gedanken, ist der Rettungsanker, wenn eine reale Bekanntschaft enttäuschend verläuft, und eine Ausrede, warum wir zum zweiten Date nicht mehr gehen.

Gemeinsam schauten wir uns nun Miriams Leben einmal an: ihre Arbeit, den Kontakt zu Familie und Freunden. Ihre Freizeit, ihre Wohnsituation und ihren persönlichen Lebenssinn. Und beinahe rasend schnell wurde klar, wie sehr sie all diese Bereiche hatte schleifen lassen. Sie steckte zum Beispiel in einem Job, der sie nicht wirklich erfüllte, weil er viel zu bürokratisch war. Miriams Lebenssinn, so stellte sich heraus, war es, anderen zu helfen. Daher auch ihr über-verständnisvolles Verhalten gegenüber ihrem Ex-Freund. Nach und nach suchten wir also nach Wegen, wie Miriam der Angst vor der Leere, die sie davon abhielt, den Mann loszulassen, entgegenwirken und neues Selbstvertrauen entwickeln konnte. Das alles ging nicht von heute auf morgen, denn diese Dinge haben ihre Wurzeln meistens in der Vergangenheit. Miriam beschloss, erstmal keinen Kontakt mehr zu ihrem Ex zu haben. Dann schaffte sie es schließlich, den Arbeitgeber zu wechseln, fing wieder mit dem Tanzen an und begann, mit Freunden ehrlich über ihren Zustand zu sprechen. Sie plante sogar ihren zweiten Aufenthalt im Kinderkrankenhaus in Kambodscha – das erste Mal ganz allein. Sie glaubt zwar noch immer, dass es zwischen ihr und ihrem Ex-Freund etwas sehr Besonderes war, aber ihr Leben liegt nicht mehr auf Eis. Sie kann wieder neue Begegnungen zulassen und sagt: „Wer weiß, vielleicht ist sogar eine neue große Liebe dabei.“ **B**



**Elena Sohn** ist Autorin und Gründerin der psychologischen Beratung „Die Liebeskummerer“, die Menschen mit Liebeskummer hilft. Sie schreibt gelegentlich für uns aus ihrer Praxis



# „ICH WAR STATIST IM EIGENEN LEBEN“

BRIGITTE-Autor Jan Jepsen war sich noch nicht sicher, ob er Kinder wollte. Dann wurde seine Freundin schwanger, und er fügte sich dem Schicksal. **Bleiben konnte er letztendlich nicht**

**S**ie kam aus einer rheinischen Kleinstadt. Und war mit einer umwerfenden Verve ausgestattet, wie ich sie als Hanseat so noch nicht kannte. Ihr Motto: Hoppla, hier komm' ich – und du kommst am besten gleich mit. Und zwar nach Berlin. Dort studierte sie noch.

Katja und ich wurden ein Paar. Und nicht nur das: nach gerade mal drei Monaten war sie schwanger. Und wild entschlossen. Die K-Frage (Kind ja oder nein!?) war praktisch entschieden, noch bevor sie mir gestellt wurde. Katja wollte das Kind. Zur Not auch ohne mich. Weil großes, wachsendes und sogar lebendiges Bauchgefühl. Ende der Durchsage. Zu einem Zeitpunkt, da sich unsere Eltern damals gerade vorsichtig duzten. Ich konnte eigentlich nur noch reagieren und kam mir plötzlich vor wie ein Statist in meinem eigenen Leben. Hier passierte gerade die größte Umwälzung, und ich saß im Publikum. Meine einzigen Optionen lauteten: Shall I stay oder shall I go... Vater oder Verweigerung? Akzeptieren oder Arschloch sein? Einen Kompromiss konnte ich damals nirgends erkennen. Hobby- oder Hilfspapi kam für mich nicht in Frage. Also entschied ich, mich der Fügung zu fügen: Go with the flow.

Die Zweifel blieben. Konnte das wirklich mein Lebensmodell werden? Und wenn, war dann Katja die richtige Frau für den Quantensprung? Eheringe konnte man abnehmen und einschmelzen. Kinder nicht. Ich hatte aufrichtig Schiss vor den Folgen, und das Wort ‚Familie‘ konnte ich praktisch nur in Kombination mit ‚Falle‘ denken. Sogar mein Körper

protestierte. Ich bekam eine hartnäckige Bronchitis als Begleiterscheinung zu Katjas Schwangerschaft. „Total normal“ fand unsere Hebamme. Kannte sie schon, wenn werdenden Vätern die Muffe geht. „Das gibt sich.“

Ich tauschte meine kleine Mansarde mit Elbblick gegen Beton-Berlin und Baby. Wahnsinn – im wahrsten Sinne. Freiheit ade. Und wirkliche Vorfreude: Fehlanzeige. Stattdessen dieses hartnäckige Gehüstel. Bis ich endlich nach neun Monaten im Kreissaal stand und eines Besseren belehrt wurde. Wenn nicht des Besten überhaupt. Ich war fix und fertig. Flennte. Und bangte. Fühlte mich, als sei ich in ein interaktives Gemälde von Hieronymus Bosch gebeamt worden. Und

## „STATT VORFREUDE BEKAM ICH EINE BRONCHITIS“

dann: dieser Nacktmull da? Soll das etwa mein Sohn sein!? Ich sollte/durfte schließlich die Nabelschnur durchtrennen. Und ich muss sagen: Respekt! So verbesserungswürdig die Geburt selbst auch sein mag – das Ergebnis und die Folgen hat sich die Natur fein ausgedacht. Nacktmull oder nicht, ich war sofort Baby Balla Balla. Rückwirkend ist die Geburt meines Sohnes mein persönlicher Mount Everest. Mehr geht nicht.

Aber: Kein Gipfelglück ohne Abstieg und Absturz bisweilen. Das Baby schlug in unser Leben wie eine Bombe. Der

Klassiker: Plötzlich ist nichts mehr so, wie es mal war. Und wir hatten einfach keine Basis, um dem standzuhalten. Die Frage, die ich mir schon mal gestellt hatte, kam wieder hoch: Bleiben oder gehen? Das hier war noch nicht mein Lebensmodell, und ich hatte nie einen Hehl daraus gemacht. Also lieber ein Ende mit Schrecken oder ein Schrecken ohne Ende? Ich hielt noch etwas durch. Rückblickend war ich zu feige, die Familienfalle selbst zu sprengen. Aber meine Distanziertheit wirkte schleichend.

**K**atja und ich trennten uns, als unser Sohn zweieinhalb war. Mehr oder weniger einvernehmlich. Ich hatte gewartet, bis Katja eine Affäre anfang – vielleicht tat sie es auch nur versuchsweise, um mich eifersüchtig zu machen. Mein Achselzucken beschleunigte dann unseren Entschluss.

Ich bin darauf nicht stolz. Aber es war im Zweifel der einzige gangbare Weg für mich. Heute sagt Katja selbst, wenn ich damals den Exit mit einer anderen Frau eingeleitet hätte, wäre das wie die Krönung einer Kränkung gewesen. Unsere Trennung wäre nur halb so geschmeidig verlaufen. Rückblickend bereuen wir beide nichts. Und vor allem niemanden. Im Gegenteil. Trotz gescheiterter Beziehung ist eine Menge an erlesener Liebe dazu gekommen. Selbstlose Liebe – mit hohem Reinheitsgehalt, wie man sie meistens nur für sein Kind aufbringt. Ein alter Kalauer bringt unsere Beziehung seltsam auf den Punkt: Aus Spaß wurde Ernst – und Ernst kann heute laufen. Und das möchte ich auf keinen Fall missen. **B**



Zu einer  
guten Trennung  
gehört ein  
hohes Maß an  
Selbstreflexion

# „WIR SOLLTEN EINE KUNST DER TRENNUNG ENTWICKELN“

Sich trennen, aber **trotzdem Freunde bleiben** – auch „conscious uncoupling“ genannt – liegt voll im Trend. Der Paartherapeut Dr. Mathias Jung erklärt, weshalb das so ist

INTERVIEW MERLE WUTTKE

**BRIGITTE: Warum wollen heute alle nach der Trennung Freunde bleiben?**

**DR. MATHIAS JUNG:** Das ist eine positive Entwicklung, und die hängt damit zusammen, dass Trennungen und Scheidungen den Grad der Normalität erreicht haben. Auch die Rechtsprechung spielt eine große Rolle, weil das Kindeswohl heute an erster Stelle steht. Da ist mehr Rationalität eingekehrt. Führt dagegen jemand Rosenkrieg oder instrumentalisiert die Kinder, ist er nicht trennungsfähig und weigert sich, die eigene Verantwortung anzuschauen. Aber Hass und Wut sind immer leichter auszuhalten als Trauer und Selbsterkenntnis.

**Spielt dabei die Vernunft eine Rolle, oder besteht ein wirkliches Bedürfnis, mit dem Ex-Partner befreundet zu sein?**

Was die Elternschaft angeht, ist der Wunsch nach einer freundschaftlichen Verbindung heute sicher da. Kinder sind viel wichtiger als in den 50er- oder 60er-Jahren – gerade für Väter. Die wollen ihre Kinder begleiten. Männer haben sich in den letzten 20 Jahren entwickelt, sind weicher geworden. Und auch das Ökonomische spielt mit hinein. Frauen sind gut ausgebildet und verdienen das Geld. Das zwingt die Männer in Richtung Geschlechterdemokratie, schafft beidseitige Autonomie und somit neue Realität. Männer können mit gebildeten Frauen doch heute gar nicht anders umgehen.

**Aber es dauert doch seine Zeit, bis man dem Ex freundschaftlich begegnen kann. Machen wir uns da nicht was vor?**

Am Anfang sind starke Gefühle absolut notwendig zum Entlieben. Man hat sich ja bislang als „Partner von...“ definiert. Um sich davon zu lösen, braucht man Aggression und ungerechte Gefühle. Das geht nicht anders. Wir benötigen, um uns loszulösen, ein gewisses Maß an Aggression und Distanz. Das ist unser Schutzverband. Und nach und nach kann man so wieder dem anderen verzeihen und sich selbst verzeihen. Wenn es gelingen soll, eine Beziehung sofort in eine Freundschaft umzuwandeln, gehört dazu ein gewisses Talent zur Reflektion, Distanz zu sich selbst einnehmen zu können, und Trennungserfahrung.

**Das heißt: Je mehr Trennungen, desto gelassener ist man?**

Ja, man weiß dann, dass es irgendwann auch wieder bergauf geht. Ich selbst bin

mit unsäglichen Schwierigkeiten nach 21 Jahren aus meiner ersten Ehe gekommen. Ich habe als ehemaliges Scheidungs- und Internatskind unsäglich geklammert. Hätte ich heute noch mal eine Trennung, wüsste ich, das Leben geht weiter. Ich finde, es ist sehr wichtig, dass wir im Leben positive Trennungserfahrungen machen, das stärkt unsere Widerstandskraft. Denn das Leben besteht nun mal aus Trennungen. Wir sollten eine Kunst der Trennung entwickeln.

**Wie zum Beispiel?**

Zum einen ist es wichtig, mit anderen zu sprechen. Mit Leuten reden, die selbst Trennungen erfahren haben. Dadurch verliert man die Scham und das Gefühl der Schande, das eine Trennung oft begleitet. Und Selbstreflexion ist außerordentlich wichtig. Hier gibt es drei Fragen zu beantworten. Erstens: Wovon trenne ich mich gern? Zum Beispiel: „Du warst lieblos. Du hast nicht mit mir kommuniziert. Du warst in der Sexualität rücksichtslos.“ Zweitens: Wovon trenne ich mich schwer? Etwa, „von deiner Verlässlichkeit. Deiner Großzügigkeit. Deinem Humor.“ Drittens: Was nehme ich mit? So integriert man die vergangene Lebensperiode und nimmt das Kostbare mit. Nichts ist schlimmer, als wenn man abfällig über den Partner denkt. Damit machen wir uns selbst schlecht. Es hilft auch, eine Handvoll Therapiestunden zu nehmen, um sich durch die Trauer- und Wutarbeit begleiten zu lassen. Später kommt die Begriffsarbeit dazu, in der man versteht, was passiert ist, und seinen Teil daran sieht und annimmt. Dann geht man aus dieser Krise gereift heraus.

**Gibt es Parameter für eine Trennung in Freundschaft?**

Ja, etwa, dass das Paar sich während und nach der Trennung gründlich ausgesprochen hat und nicht in die Wortlosigkeit gegangen ist. Oder dass sich ein Paar im Zweifel Hilfe holt und dass es gute Absprachen getroffen hat. Ganz entscheidend dabei: die ökonomischen Absprachen. Zahlt der Partner keine vernünftigen Unterhaltszahlungen für die Kinder, wird es düster. Liebe und auch Trennung geht übers Geld. Ein anderer Parameter ist, den Partner und die gemeinsamen Jahre weiterhin wertzuschätzen.

**Trennen wir uns heute eigentlich leichtfertiger?**

Heute – und das ist die dunkle Seite der hohen Scheidungsraten – wird die Flinte viel zu oft bei der ersten schweren Krise ins Korn geworfen. Die Liebe ist Arbeit. Knochenarbeit. Und ich wäre ein schlechter Paartherapeut, wenn ich die Leute nicht immer wieder auffordern würde, alles zu tun, um ihr Beziehungsgebäude zu retten.

**Liegt das daran, weil wir generell unverbindlicher in allen Beziehungen werden?**

Ja, die moderne Unverbindlichkeit verstärkt das und wird durch die digitale Revolution unterstützt. In Deutschland sind rund 12 Millionen Menschen im Internet auf Liebessuche. Ich hatte einen Patienten, der hatte 200 Kontakte von Frauen innerhalb von zwei Jahren. Mit 52 Frauen hat er sich getroffen, aber trotzdem war angeblich keine gut genug. Dabei waren das alles erfolgreiche attraktive Frauen. Doch das ist eine moderne Neurose, die vor allem bei Männern vorkommt: sich nicht entscheiden zu wollen. Man sieht nicht mehr die klare Verpflichtung, die eine Beziehung mitbringt, und nicht die Erkenntnis, dass dies eine existenzielle Entscheidung ist.

**Wie sehen Sie die Zukunft der Liebe?**

Es hat etwas Entscheidendes in den letzten Jahrzehnten stattgefunden: Die Liebe ist die Religion der Moderne, alte Normen gelten nicht mehr. Was übriggeblieben ist, ist das Gehaltensein durch die Liebe. Doch damit wird sie gewaltig überfordert. Sie muss uns alles bieten, aber das kann sie nicht. Aber wir haben das Recht zur Korrektur. Wir bleiben nicht mehr in einer liebessarmen Beziehung, sondern hauen ab. Und auch wenn ich finde, dass oft wenig Konfliktfähigkeit vorhanden ist, ist das zunächst positiv.

**Können Trennungen uns also stärken?**

Ja, indem wir unsere eigene Handlungskompetenz erkennen: „Ich bin fähig, mein Leben selbst zu gestalten. Ich bin nicht abhängig.“ Eine Trennung gehört zu den schwersten Stressfaktoren, aber danach weiß man: Ich schaffe das. Trennungen machen uns reifer. **B**



**Dr. Mathias Jung** ist Psychotherapeut und Autor. Sein aktuelles Buch heißt: „Trennung als Aufbruch“ (292 S., 17,80 Euro, Emu-Verlag)