

Fr, 14.06.2019, 4:07

tmn0002 4 vm 775 dpa-tmn 0171

Familie Deutschland Partnerschaft Trennung Freundschaft Psychologie

## **Nach dem Aus mit dem Ex noch befreundet? Oft keine ehrliche Idee**

Von Ricarda Dieckmann, dpa

**Freunde bleiben – das nehmen sich viele Ex-Partner vor. Doch längst nicht allen gelingt es. Gerade, wenn Wut, Enttäuschung oder Sehnsucht dazwischenfunken, wird es kompliziert. Die besten Chancen auf eine gute Freundschaft haben Paare, die sich auf Augenhöhe getrennt haben.**

Lübeck (dpa/tmn) - «Lass uns Freunde bleiben!» Dieser Satz kommt vielen über die Lippen, wenn sie sich von ihrem Partner oder ihrer Partnerin trennen. Die Idee liegt nahe: Man hatte tiefe Gespräche, gemeinsame Hobbys – wäre doch schön, wenn sich das in Form einer Freundschaft fortführen ließe, oder?

Doch hinter dem Vorschlag «Lass' uns Freunde bleiben» steckt nicht immer ein ernstgemeintes Angebot. «Der Satz kann auch ein Ausdruck von Hilflosigkeit sein», sagt Katrin Gerber, Paarberaterin und Coach in Lübeck. «Meist kommt er von dem Partner, der sich trennt. Dadurch hat er ein schlechtes Gewissen und möchte dem anderen so wenig Schmerz zufügen wie möglich.»

Auch fehlender Mut, einen endgültigen Schlussstrich unter die Beziehung zu setzen, kann eine Rolle spielen. Manchmal ist es aber auch der Verlassene, der vorschlägt, als Freunde weiterzumachen. «Dahinter steckt dann oft die Hoffnung, doch mit dem Partner zusammenbleiben zu können. Diese bleibt aber meist unerfüllt», weiß Annette Oschmann aus Essen. Sie ist Mediatorin und Coach für «Conscious Uncoupling», also bewusstes und achtsames Trennen.

Egal ob der Vorschlag, Freunde zu bleiben, über die eigenen Lippen kommt oder vom Partner ausgesprochen wird: Es ist sinnvoll die Absicht zu hinterfragen. Denn sowohl schlechtes Gewissen als auch heimliche Hoffnungen auf ein Beziehungs-Comeback bieten kein stabiles Fundament für eine Freundschaft.

Die Experten sind sich einig: Die Art der Trennung ist entscheidend, wenn es um die Frage geht, ob aus Liebenden Freunde werden können. «Funktionieren kann es bei Paaren, die nur kurz zusammen waren, weil sie festgestellt haben, dass aus ihrer Verliebtheit keine Liebe wird», erklärt Holger Kuntze, Paartherapeut und Buchautor in Berlin. Trennen sich die Liebes-Wege, kann die Sympathie füreinander ein guter Nährboden für eine Freundschaft sein.

Ähnlich ist es bei Paaren, die viele Jahre Alltag, Bett und Klingelschild geteilt haben. Wenn beide merken, dass die Leidenschaft füreinander schwindet, sie sich aber dennoch als Menschen wertschätzen, ist eine Freundschaft gut möglich. Generell gilt: Hat sich ein Paar auf Augenhöhe getrennt – ohne fliegende Fetzen und starke Vorwürfe – ist eine Freundschaft eher möglich.

Trennungen auf Augenhöhe sind jedoch nicht die Regel. Das beobachtet Holger Kuntze bei seiner Arbeit: «Dementsprechend sind Freundschaften zwischen Ex-Partnern schwierig.» Nach vielen Trennungen bleiben starke Emotionen wie Wut, Enttäuschung oder Trauer zurück. Meist werde, so Kuntze, einer der Partner stärker verletzt als der andere, etwa weil die Trennung für ihn aus heiterem Himmel kam. Das führt zu Wunden, die es schwierig machen, ein gelassenes und freundschaftliches Verhältnis zum Ex-Partner aufzubauen.

Elementar ist es, die Trennung für sich selbst gut zu verarbeiten. Dabei hilft es, zunächst seine Gefühle zu betrachten und zu akzeptieren. «Im nächsten Schritt ist es wichtig, sich zu fragen, worin der eigene Anteil an der Trennung besteht», beschreibt Oschmann. «So verlässt man die Opferrolle, in der der Partner an allem schuld ist, und übernimmt Eigenverantwortung.» Auf dieser Grundlage kann man dann eigene Verhaltensmuster reflektieren und daraus für kommende Beziehungen lernen. Hat man diese Schritte gemacht, fällt es leichter, die vergangene Beziehung loszulassen – und sich einer Freundschaft zu öffnen.

Entscheiden sich zwei Ex-Partner dafür, als Freunde verbunden zu bleiben, sollten sie nichts überstürzen. Sich am Dienstag trennen und am Sonntag im liebsten Café zum Frühstück treffen? Keine gute Idee. «Es ist wichtig, sich Zeit und Abstand zu geben», sagt Gerber. Einige Ex-Paare brauchen Monate oder gar Jahre, um wieder aufeinander zugehen zu können. Auch körperlicher Abstand kann helfen. Steht man dem oder der Ex gegenüber, ist es in der ersten Zeit ratsam, auf Umarmungen, die an früher erinnern, zu verzichten.

Und wenn man merkt, dass die Freundschaft mit dem oder der Ex kein gutes Gefühl gibt? Wenn jedes Treffen von Sehnsucht nach alten Zeiten begleitet – oder vom Schmerz, zum Leben des Ex nicht mehr dazuzugehören? «Dann

darf man die Tür schließen und die Freundschaft auf Eis legen», sagt Gerber. Wichtig sei es, auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu hören.

Eine Freundschaft mit dem oder der Ex unterscheidet sich in vielen Punkten von einer «normalen» Freundschaft. «Durch die Nähe sowie die Höhen und Tiefen, die man gemeinsam erlebt hat, kann sie intensiver sein als andere», beschreibt Gerber. Genau dieser Hintergrund kann die Freundschaft jedoch auch zerbrechlicher machen. Die Ex-Partner sind gefragt, ihre Freundschaft aktiv auszugestalten. Sprechen wir – wie früher – über intime Themen? Die Ex-Partner müssen für sich aushandeln was sich gut anfühlt.

Früher oder später stehen Freundschaften zwischen Ex-Partnern vor einer Herausforderung: Wenn neue Partner ins Spiel kommen. «Hat man die Trennung gut verarbeitet, sollte Eifersucht kein großes Thema mehr sein», so Oschmann. Meist tauchen die Spannungen in der Freundschaft auf, wenn nur einer der beiden wieder vergeben ist. «Ist man selbst auch wieder in einer Partnerschaft, sieht die Situation oft wieder ganz anders aus», beschreibt Oschmann.