

# EINE SCHÖNE TRENNUNG

FREUNDE BLEIBEN. Mit dem / der Ex-PartnerIn nach der Trennung ein gutes Verhältnis zu haben, das wünschen sich viele. Wann ist Freundschaft mit dem oder der Ex sinnvoll, worauf sollte man achten?

> TEXT Ljubiša Buzić ILLUSTRATIONEN Stefanie Röhnisch

anche Sätze immer ein bisschen so, als ob sie einem Märchen entstammten – fast zu schön, um wahr zu sein: "Und sie lebten glücklich bis an ihr Ende." Oder auch: "Wir können doch Freunde bleiben." Nach einer Trennung befreundet zu sein ist für viele ein modernes Idealbild – man war mit einem Menschen in einer Beziehung und hat eine wichtige Zeit miteinander geteilt. Wenn es dann irgendwann zu Ende geht, hat dieser Mensch immer noch einen besonderen

Platz im eigenen Leben. Aber ist das wirklich möglich? Oder ist "Vorbei ist vorbei" manchmal einfach die bessere Option?

#### BEWUSST GETRENNT.

Die US-Psychologin Katherine Woodward Thomas glaubt an besagtes Ideal. Sie ist die Erfinderin des "Conscious Uncoupling" (wörtlich: "bewusstes Entpaaren"). Für Woodward war das besonders Schmerzhafte an ihrer eigenen Scheidung "die automatische Entwertung unserer gesamten Beziehung", schreibt sie in ihrem Buch. Ihr Konzept sieht sie als ein Plädover für die Weiterentwicklung

"Conscious Uncoupling bezeichnet eine Trennung, die sich durch ein Höchstmaß an Gutmütigkeit, Großzügigkeit und Respekt auszeichnet", so die Autorin, Ex-Partner und -Partnerin sind bemüht, den Schaden für sich selbst und den oder die andere gering zu halten. Dem nach einer Trennung menschlichen Impuls, das Gegenüber zu bestrafen, sich zu rächen oder es zu verletzen, wird nicht nachgegeben.

von Liebesbeziehungen.

Ziel dieses Prozesses sei nicht unbedingt, Gerechtigkeit herzustellen oder etwas wiedergutzumachen, sondern sich von negativen Gefühlen nach der Trennung zu befreien. "Nehmen Sie sich nicht vor, wieder so Freunde zu sein, wie Sie es vor Ihrer Liebesbeziehung waren", sagt Woodward. "Und versuchen Sie nicht, jetzt all die ungelösten oder unlösbaren Probleme zwischen Ihnen zu bereinigen. Vielmehr sollten Sie sich ganz darauf konzentrieren, neue Wege im Umgang miteinander zu finden."

In ihrem Buch fasst sie Übungen und Fragen zusammen, die helfen sollen, diesen positiven Bezug zu dem oder der Ex herzustellen, aber auch, neue Grenzen zu ziehen: "Was hat mir die Beziehung gegeben, das ich würdigen und schätzen kann und wofür ich dankbar



sein kann?", "Welche tolle neue Zukunft kann ich mir erschaffen, nun, da ich mich von meinen früheren Plänen verabschiedet habe?", "Welche Übereinkünfte mit dem oder der Ex haben ihre Gültigkeit inzwischen verloren?" oder "Welche Verpflichtungen ist er oder sie eingegangen, aus denen ich ihn oder sie jetzt besser entlassen sollte?".

Der von Woodward entwickelte Prozess geht bis hin zur feierlichen "Trennungszeremonie" und einem Brief an die gemeinsamen FreundInnen, die über die Veränderung der Beziehung informiert werden sollen. Das Ende der Liebesbeziehung als Beginn eines neuen gemeinsamen Abschnitts.

#### ERST SELBSTFINDUNG, DANN FREUNDSCHAFT.

Das Konzept klingt schön; man denke an die zuvor erwähnten Märchen. Doch wie viele Paare schaffen es, sich auf so eine Art zu trennen? "Nur ein sehr geringer Prozentsatz der Trennungen, mit denen ich auch zu tun habe", sagt Annette Oschmann. Sie ist Mediatorin und Coachin und bietet Conscious Uncoupling an (annetteoschmann.de). "Was viele nicht wissen oder vermu-

coaching, nicht das Paar kommt zum Coaching", so Oschmann. Es gehe auch nicht darum, um jeden Preis miteinander befreundet zu bleiben: "Auch ein Kontaktabbruch kann ein guter Ausgang sein. Bewusste Trennung heißt: bewusst für mich selbst."

Kann denn grundsätzlich jedes Paar nach der Trennung noch befreundet sein? Oschmann ist hier eher zurückhaltend: "Eine Freundschaft ist dort am besten möglich, wo sich dieses klassische Auseinanderleben entwickelt hat", so die Mediatorin, "wo noch nicht so viel Stress entstanden ist, es keine Vorwürfe gibt."

Denn natürlich geht keine Beziehung zu Ende, weil sich beide so gut verstehen. Verletzungen und Kränkungen müssen erst mal verarbeitet werden. Wenn man es mit der Freundschaft ernst meine, sei es vor allem wichtig, aus der Opferrolle auszusteigen, so die Mediatorin: "Meinetwegen hat der andere 97 Prozent der Schuld an der Trennung, aber vielleicht gibt es drei Prozent, an denen man selbst beteiligt war. Da sage ich: ,Lass uns da mal draufschauen - ohne Schuld und Scham."

#### KLARE VERHÄLTNISSE.

Neben dem Trennungsgrund spielen beim Thema Freundschaft mit dem/ der Ex auch Gründe, aus denen man mit der Person befreundet bleiben will, eine Rolle. Eine Studie der *Oakland University* zu diesem Thema machte in den letzten Jahren online die Runde: Darin wurden die Motive erfragt, aus denen Menschen noch Kontakt mit ihren Verflossenen hielten. Das Ergebnis: Menschen, die sich persönliche Vorteile dadurch erhoffen, etwa soziale Kontakte, finanzielle Vorteile oder Sex, würden viel häufiger Persönlichkeitszüge wie Narzissmus, Machiavellismus und Psy-

chopathie, also fehlende Empathie und kein Gewissen, aufweisen. Auch eine andere Studie beschäftigt sich mit der unsauberen – sprich nicht ganz eindeutigen – Trennung, nämlich mit Menschen, die nach einer Trennung noch gelegentlichen romantischen oder sexuellen Kontakt aufrechterhalten oder eine

tet, kann auch die Expertin nicht sagen. Ein guter Anhaltspunkt könnte sein: "Wenn ich ziemlich entspannt eine Nachricht vom Ex lesen kann und wenn mir die Frage, ob ich Kontakt aufnehmen soll, kein Kopfzerbrechen bereitet, wo ich tagelang darüber nachdenken muss, dann kann ich das ruhig machen." Oschmanns Empfehlungen hierfür: "Kontakt am besten per Brief oder E-Mail aufneh-

die Trennung verarbei-

## Sich bewusst trennen in fünf Schritten

Erklärt von Mediatorin und Conscious-Uncoupling-Coachin Annette Oschmann.

#### SCHRITT EINS: EMOTIONALE FREI-

HEIT. "Bei einer Trennung entstehen viele unangenehme Gefühle: Traurigkeit, Wut, Demütigung. Im ersten Schritt geht es darum, diese zuzulassen und zu spüren – denn wogegen man sich wehrt, das bleibt."

#### SCHRITT ZWEI: RAUS AUS DER OPFERROLLE. "Hier

geht es darum, die mentale Opferrolle zu verlassen und ins Handeln zu kommen. Was kann ich selbst bewirken und wie kann ich wohltuende Grenzen setzen?"

#### SCHRITT DREI: ALTE VERHAL-TENSMUSTER BRECHEN. "Ganz

viele Menschen tragen Glaubenssätze wie "Ich darf nicht anecken" oder "Ich darf nicht enttäuschen" mit sich herum. Ziel im Coaching ist es, Glaubenssätze in Beziehungen zu identifizieren und zu den eigenen Werten zu kommen."

#### SCHRITT VIER: WERTSCHÄTZEN-DER ABSCHLUSS.

"Hier geht es um den Blick des (Ex-)Paars und um konstruktive, wertschätzende Kommunikation, aber auch ein Stück weit um einen Akt der Wiedergutmachung: Was kann ich tun, das dem oder der anderen gut tun könnte?"

#### SCHRITT FÜNF: VEREINBARUN-GEN AUFLÖSEN.

"In der letzten Sitzung geht es darum, eine eigene Vision für sich und sein Leben zu entwickeln und ungeschriebene Vereinbarungen aufzukündigen – etwa Vorstellungen wie "Ich wollte immer für dich da sein"."

### "Wer A sagt, muss nicht auch B sagen – ich muss nicht *die nächsten zehn Jahre* befreundet bleiben."

On-off-Beziehung führen. Laut ForscherInnen der University of South Florida erhöhe dieses Verhalten die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen oder Angststörungen zu erkranken. Der ständige Wechsel aus Annäherung und Rückzug würde Unsicherheiten erzeugen, die sich negativ auf die Psyche auswirken. Also lieber keinen Sex mit dem Ex – wussten wir schon lange.

# ERST MAL PAUSE. Worüber sich die meisten auch einig sind: Unmittelbar nach der Trennung ist eine Kontaktpause immer eine gute Idee. Aber woher weiß ich, wann ein guter Zeitpunkt ist, sich wieder zu melden? Wie lange es dauert, bis man

App – das ist zu plötzlich. Dann ein Treffen – am besten an einem neutralen Ort, also nicht unbedingt im Stammcafé von früher oder bei dem Baum, unter dem man sich das erste Mal geküsst hat." Wichtig: "Wer A sagt, muss hier nicht unbedingt auch B sagen", so Oschmann. "Ich kann erst mal schauen: Wie fühle ich mich damit? Erfüllt das mein Bedürfnis nach Freundschaft mit diesem Menschen oder tut es mir nicht gut? Ich muss nicht unbedingt die nächsten zehn Jahre mit diesem Menschen befreundet bleiben." 🕳

men, nicht über Whats-