

LASS UNS FREUNDE BLEIBEN

von Lisa Bartsch

„Wir können ja Freunde bleiben.“ Dieser Satz ist wohl möglich vor „Wir müssen reden“ und „Was geht gerade in deinem Kopf vor“ der schlimmste, den man sich als in einer Beziehung lebende Person vorstellen kann. „Wir können ja Freunde bleiben“, das klingt wie das Herz aus der Brust reißen, es auf den Boden werfen, darauf herumtrampeln, Salz auf die verletzte Brust streuen und dann pfeifend davonhüpfen. Eine Freundschaft ist nach einer Beziehung unmöglich, denken die meisten. Doch so muss das nicht immer sein, wie uns Prof. Dr. Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie mit unter anderem dem Schwerpunkt Paare/Familie, im Interview erzählte.

Guy Bodenmann ist ordentlicher Professor für Klinische Psychologie mit den Schwerpunkten Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich. Seine Forschungsschwerpunkte sind Stress und Stressbewältigung bei Paaren und Familien, die Prävention von Partnerschaftsstörungen und Depressionen sowie die negativen Auswirkungen dessen auf Kinder. Er gehört zu den führenden Partnerschaftsexperten im deutschsprachigen Raum und hat etwa 20 Bücher verfasst.

Herr Bodenmann, wahrscheinlich wurde beinahe jeder schon einmal mit dem Satz „Wir können ja Freunde blei-



Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie

ben“ konfrontiert und wollte in diesem Moment am liebsten im Erdboden versinken. Sie auch?

Ja, diese Erfahrung gehört zu einer Biographie mit verschiedenen Liebeserfahrungen.

Meint es eine Frau/ein Mann beim Aussprechen dieses Satzes tatsächlich ernst mit einer Freundschaft oder wird lediglich nach einem lieben Weg gesucht, Lebewohl zu sagen?

Das kann unterschiedlich sein, doch häufig steckt vermutlich schon die Absicht dahinter, dem Schmerz des Endes die Spitze zu nehmen. Diese Formulierung dürfte in vielen Fällen ein Versuch sein, das Ganze etwas weniger hart und endgültig erscheinen zu lassen. Einerseits aus Rücksicht auf den Verlassenen, doch häufig auch aus egoistischen Gründen, um sich keinem zu herzergreifenden Trennungsszenario aussetzen zu müssen.

Kann eine Beziehung nach der Partnerschaft grundsätzlich funktionieren?

Ja, wenn beide zur Einsicht gelangt sind, dass die Partnerschaft als Liebesbeziehung nicht funktioniert und man besser eine kameradschaftliche Beziehung führt. In dem Fall gibt es nicht einen Initiator der Auflösung der Beziehung, sondern beide treffen den Entscheid gemeinsam aufgrund der Erfahrung, dass sich die Fortführung der Partnerschaft unter diesen Auspizien nicht lohnt. Häufig ist dies bei langjährigen Partnerschaften der Fall, die sich erschöpft haben, bei denen die romantische Liebe einer pragmatischen oder kameradschaftlichen Beziehung gewichen ist und beide den Wunsch nach Leidenschaft und einem neuen Kick verspüren, den sie bei einem anderen Menschen erneut zu finden hoffen.



Welche Voraussetzungen gibt es für eine derartige Freundschaft?

Da gibt es einige. Erstens: Beide haben dem Beenden der Beziehung aus freien Stücken zugestimmt und sind mit der Trennung einverstanden. Zweitens: Beide wünschen sich eine Fortsetzung der Beziehung unter den neuen Vorzeichen einer kameradschaftlichen Beziehung. Drittens: Beide können emotional den früheren Partner loslassen, ihn freigeben und sich selber für eine neue Partnerschaft öffnen. Und viertens: Beide akzeptieren die Spielregeln der neuen Beziehung als Freundschaft und nicht mehr Liebesbeziehung. Diese Punkte zu erfüllen fällt leichter, wenn beide eine neue Perspektive sehen, beide neue Partner kennenlernen und zufrieden sind. Sobald es zu einem Ungleichgewicht kommt, wird die Sache komplizierter.

Wie viel Zeit sollte man einander geben?

Häufig ist es weniger eine Frage der Zeit, als vielmehr die gemeinsame Einsicht und Motivation zu dieser neuen Beziehungsform. Trennt sich der eine vom anderen gegen dessen Wunsch oder infolge einer neuen Beziehung, kommt es zu schweren Verletzungen und Kränkungen, welche häufig einer späteren Freundschaft im Wege stehen und diese Option erschweren. In diesem Falle macht es (vor allem, wenn keine Kinder im Spiel sind) häufig mehr Sinn, sich zu trennen und loszulassen, dieses Ka-

pitel der Biographie zu schließen und sich für eine neue Partnerschaft zu öffnen. Im Falle einer weiterhin bestehenden, gemeinsamen Elternschaft sollten dagegen beide versuchen, sich zumindest neutral begegnen zu können. Eine Freundschaft wäre schön, kann jedoch nicht erzwungen werden.

Funktioniert eine solche Freundschaft, wenn ein Teil (noch) mehr als Freundschaft empfindet?

Nein, ungleiche Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse erschweren eine solche Freundschaft.

Lohnt es sich, um eine Freundschaft zu kämpfen, wenn der Verlassene den Kontakt abbrechen möchte?

In der Regel nicht. Man sollte respektieren, dass der andere nun einen definitiven Strich ziehen möchte. Um sich für eine neue Partnerschaft öffnen zu können, braucht es den Abschluss und die Verarbeitung der alten Beziehung, um für einen neuen Menschen frei zu werden. Wenn es dem Verlassenen gelingt, diese emotionale Ablösung gut zu bewerkstelligen, kann er in Freiheit entscheiden, was ihm gut tut und ob er sich eine Fortführung der Beziehung zum Ex-Partner als Freunde vorstellen kann. Dieser Schritt und Entscheid muss aber vom Verlassenen kommen und darf nicht vom Verlassenden eingefordert oder erzwungen werden.

Wie kommt man nach einer Trennung am besten aufeinander zu?

Schön wäre, wenn sich beide in Würde voneinander trennen und sich auch weiterhin in die Augen blicken können ohne, dass gravierende Verletzungen erfolgen. Dies wird erleichtert durch offene, persönliche Gespräche, in denen man sich erklärt und die Gründe für den Entscheid ehrlich offenbart, ohne die Schuld dem anderen zuzuschreiben und ihn abzuwerten. Es braucht ein behutsames Herantasten, wissend, dass der Verlassene verletzt ist. Dabei sollte man mit sich ehrlich sein und sich eingestehen, warum man weiterhin den Kontakt mit dem Ex-Partner sucht. Erfolgt diese Annäherung aus egoistischen oder altruistischen Gründen? Versucht man sein eigenes schlechtes Gewissen zu beruhigen oder möchte man etwas wieder gutmachen? Liegt einem der andere immer noch am Herzen oder möchte man es einfach mit allen gut haben und sich nicht als schlechter Mensch fühlen möchte? Möchte man etwas Neues und das Alte wahren, um alle Optionen offen zu lassen?

Welche Chancen bringt eine Freundschaft nach der Partnerschaft?

Im besten Falle den Erhalt von etwas Wertvollem unter neuen Vorzeichen. Wie gesagt, wenn das für beide stimmt, dann ist das eine schöne Chance und Perspektive.

*«Das Sprichwort
‘Alte Liebe rostet nicht’ zeigt,
dass auch nach Jahren wieder
alte Gefühle zum Ex-Partner
aufbrechen können.»*

Welche Gesprächsthemen oder Unternehmungen sind in einer Freundschaft nach einer Beziehung tabu?

Das müssen die beiden Ex-Partner in ehrlichen Aussprachen und fairen, respektvollen Kompromissen gemeinsam festlegen. Sicherlich sollte Sexualität kein Thema mehr sein, da diese per definitionem die Liebesbeziehung von der Freundschaft unterscheidet. Doch sollte auch die emotionale Selbstöffnung entsprechend der neuen Lebenssituation reguliert werden. Sind einer oder beide Ex-Partner in einer neuen Beziehung, sollten diese

neuen Beziehungsgrenzen gewahrt und die emotionale Exklusivität zwischen den neuen Partnern respektiert werden. Wichtige, persönliche Themen gehören dann in die neue Partnerschaft und nicht mehr in den Austausch zwischen den Ex-Partnern.

Was, wenn man sich neu verliebt - kann auch dann eine Freundschaft zum/zur Ex bestehen?

Das hängt in dem Fall häufig nicht mehr nur von den Ex-Partnern ab, da die neuen Partner auch mitzureden haben und ihre Vorstellungen von der Beziehung ihres Partners mit seinem Ex-Partner mitdefinieren wollen. Häufig wird es schwierig, wenn noch zu starke Gefühle zum Ex-Partner vorliegen oder viele gemeinsame Aktivitäten mit ihm ausgeübt werden. Die Gefahr der Eifersucht beim neuen Partner und der Beziehungskonflikte mit ihm steigt im Zuge dieser weiterhin existierenden zeitlichen und emotionalen Involviertheit des Ex-Partners.

Woran merkt man, ob man den Versuch der Freundschaft besser abbrechen und komplett getrennte Wege gehen sollte?

Wenn die Situation für einen oder beide leidvoll ist und sich aus diesem Beziehungsmodell mehr Kosten als Nutzen ergeben und wenn neue Partnerschaften dadurch beeinträchtigt sind.

Was, wenn der gleiche Freundeskreis besteht?

Das erschwert natürlich einen klaren Schnitt. Doch auch hier sollte man primär auf seine eigenen Bedürfnisse und die der neuen Partnerschaft achten. Häufig braucht es emotional die komplette Ablösung, was nicht gegeben ist, wenn man sich im Freundeskreis immer wieder sieht oder in Gesprächen vom Ex-Partner erfährt, Bemerkungen hört, was für ein tolles, ansprechendes Paar man doch gewesen sei und konstant an den Ex-Partner erinnert wird. Das ruft schmerzhaft Erinnerungen hervor, schafft die Hoffnung, dass man doch vielleicht wieder zusammenkommen könnte und erschwert die Offenheit für eine neue Beziehung oder eine für sich stimmige Neuorientierung als Single. Eine Trennung gelingt in den meisten Fällen nur mit einem klaren Schnitt und einer definitiven emotionalen Ablösung. Erst danach kann später eine neue Öffnung erfolgen. Doch auch hier gilt es aufzupassen. Das Sprichwort „Alte Liebe rostet nicht“ zeigt, dass auch nach Jahren wieder alte Gefühle zum Ex-Partner aufbrechen können. Wenn man in einer neuen Partnerschaft ist, kann dies unnötigen Stress bedeuten.

SETTE Hautestyle dankt Guy Bodenmann herzlich für dieses Interview.



AVO CIGARS

Für Nächte
VOLLER GENUSS



DIE AVO CLASSIC. FÜR NÄCHTE WIE DIESE: GESCHICHTEN UND CIGARREN TEILEN. FREUNDSCHAFTEN WACHSEN LASSEN. WIE JENE HARMONIE ZWISCHEN ZWEI LEGENDEN - DEM MUSIKER AVO UVEZIAN UND DEM MASTER BLENDER HENDRIK KELNER, DIE DIESE SO VOLLMUNDIGE UND DOCH MILDE ZIGARRE SCHUFEN. MITUNTER HERGESTELLT AUS SELTENEM, 25 JAHRE GEREIFTEM TABAK. WIE GEMACHT FÜR EINEN GENUSSVOLLEN ABEND. ZUSAMMEN

GENIESSE *jeden* TON

Teilen Sie Ihren #CLASSICAVOMOMENT auf:
 | AVO.COM