

»Eine Hoffnung aufzugeben, kann sehr schmerzhaft sein«

*Gibt es eine zweite Chance für die Liebe?
Paartherapeutin Sarah Hain verrät,
welche Trennungsszenarien das begünstigen, wie
viel Zeit verstreichen sollte – und wie man
herausfindet, ob man die Vergangenheit verklärt.*

Interview: Viola Koegst

SZ-Magazin: Unter welchen Umständen kann es richtig sein, nochmal zurück zum Ex oder zur Ex zu gehen?

Sarah Hain: Das kommt darauf an, für wie wahrscheinlich man eine Veränderung hält. Rückblickend sollte man überlegen: War der Trennungsgrund etwas Einmaliges oder eine kurze Sequenz in der Partnerschaft? Etwas, das das künftige Leben nicht mehr beeinflussen wird? Oder war es etwas Überdauerndes wie ein Charakterzug oder ein Verhaltensmuster? Anschließend sollte man sich fragen: Was verspreche ich mir von dem erneuten Beziehungsversuch? Wer müsste sich wie verhalten, damit es dieses Mal besser

funktioniert? Wenn es zu große Differenzen mit oder Unterschiede zur anderen Person gibt, dann überdauern diese die Trennung. Eine Veränderung ist wahrscheinlicher, wenn etwas Einmaliges dahintergesteckt hat.

So etwas wie Fremdgehen?

Fremdgehen oder eine andere Art von Verletzung oder Enttäuschung. Die Beziehungsqualität spielt eine Rolle dabei, ob es so weit kommt. Aber eine problematische Beziehung ist nie ausschließlich verantwortlich dafür. Oft geht es daraufhin um Vergebung. Vielleicht entscheide ich mich, zu vergeben, weil sonst in Zukunft etwas zwischen uns steht. Vergebung ist aber eine riskante Entscheidung: Ich weiß nicht, wie es weitergehen wird, wenn ich diesen großen Schritt gegangen bin. Es kann sein, dass wir dann einen guten Neuanfang machen und wieder besser aufeinander zugehen können. Kann aber auch sein, dass mein Vergeben das endgültige Ende der Paarbeziehung einläutet.

Gibt es typische Trennungsszenarien, nach denen es Paare häufig noch mal probieren?

Das kommt beispielsweise vor, wenn der Entscheidung zur Trennung nicht genug Zeit geschenkt wurde. Manchmal baut man sich selbst Druck auf und setzt sich vielleicht sogar künstliche Deadlines für eine wichtige Entscheidung. Das ist selten sinnvoll. Je unsicherer ich zum Zeitpunkt der Entscheidung bin, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich hinterher daran zweifle. Manche müssen das Reflektieren nach einer überstürzten Entscheidung

nachholen und gedanklich – oder eben auch wirklich – zurück zum Partner oder der Partnerin gehen.

Wie viel Zeit sollte nach einer Trennung vergangen sein, bevor man über einen neuen Versuch redet?

So viel, dass man nicht unter Beteiligung von Adrenalin zurückgeht. Mit einer Trennung sind oft Ängste verbunden, vor dem Verlust oder vor dem neuen Lebensabschnitt etwa – das löst Stress aus und regt die Adrenalin ausschüttung an. Entscheidungen unter Adrenalin sind immer schwierig. Denn da ist unser Körper in Alarmzustand, wir können nicht gut rational denken. Auch wenn nach einer Weile des Getrenntseins die Angst vor Einsamkeit dazukommt, ist das nicht der beste Zeitpunkt, die Entscheidung zu revidieren. Warten Sie, bis Sie wirklich unaufgeregt sind. Das dauert länger, wenn man sich Worst-Case-Szenarien vorstellt, weil dadurch möglicherweise weiter Adrenalin ausgeschüttet wird. Hilfreicher kann es sein, sich Vorteile des Getrenntseins und der Beziehung zu visualisieren und zu überlegen, welche überwiegen.

»Wir können jemanden nur einladen, uns zu lieben«

Woher weiß man, ob man die gemeinsame Zeit nicht nur verklärt?

Unsere Erinnerungen sind meistens verfälscht und schöner,

als die Realität war. Das lässt häufig den Wunsch zurückzugehen wieder aufkeimen. Wir erinnern uns zum Beispiel selten an konkrete Aussagen, aber wir wissen, ob wir uns von dem Partner unterstützt gefühlt haben. An sich ist es ein nützlicher Effekt, dass unser Gedächtnis rückblickend abstrahiert und sich nicht mehr an jedes Detail erinnert – vor allem nicht mehr an alles Negative. Dieses Verklären kann uns zweifeln lassen. Aber die Fähigkeit zur Abstraktion können wir auch nutzen, um uns zu fragen: Wie habe ich mich insgesamt mit dieser Person in der Beziehung gefühlt? Haben gute Gefühle überwogen oder negative?

Also sollte man in einer Trennungsphase nicht in schönen Erinnerungen schwelgen?

Natürlich kann man sich die alten Fotos anschauen. Aber es hilft das Bewusstsein, dass das nur die schönen Erinnerungen sind.

Im Internet findet man viele »Schritt-für-Schritt-Anleitungen«, wie man angeblich den Ex-Partner oder die Ex-Partnerin zurückgewinnen kann. Man solle etwa positive Gefühle wecken, neuen Streit vermeiden oder ein Treffen aufregend gestalten. Können solche Tipps helfen?

Bei so einer Anleitung in Schritten empfehle ich gesunde Skepsis. Das klingt sehr vereinfacht, als würde es jedes Mal gleich ablaufen. Außerdem: Es gibt Situationen, in denen wir zeigen sollten, was wir für eine Person empfinden, wenn wir mit ihr eine Beziehung führen wollen. Es gibt aber auch Zeiten, in denen wir damit aufhören müssen. Nämlich, wenn

die andere Person das nicht oder nicht mehr möchte. Manche Menschen kämpfen weiter, obwohl ihre Versuche überhaupt nicht ankommen. Dann ist es wichtig, mit den Gefühlen der Ablehnung klarzukommen. Wir können jemanden nur einladen, uns zu lieben. Und deshalb können solche Anleitungen gar nicht optimal greifen.

Wie schafft man es, beim zweiten Versuch nicht in alte Muster zurückzufallen?

Zurückzugehen bringt mich möglicherweise wieder genau in die Lage, aus der ich durch die Trennung herauskommen wollte. Vielleicht hilft es, eine Gebrauchsanleitung fürs Scheitern der Beziehung zu schreiben: Was müssten wir beide tun, damit wieder genau das geschieht, wovon ich weg wollte? Und man sollte sich beobachten: Verhalte ich mich nur bei dieser Person so oder ist es ein allgemeines Verhaltensmuster? Mag ich selbst, wie ich mich bei dieser Person verhalte? Was führt bei meinem Partner zu gewissen Verhaltensweisen? Es hilft auch, sich seine Rolle in der Beziehung zu vergegenwärtigen. Denn wir agieren häufig aus einer Rolle heraus, das merken wir an Weihnachten mit der Familie: Wir nehmen uns vor, dass alles harmonisch laufen soll, und fallen zurück in unsere alte Rolle, sobald wir zusammen auf dem Sofa sitzen. Das Gute ist, dass wir zwischen Rollen switchen können. Wir können Tochter, Schwester, Partnerin, Kollegin und Chefin sein. Deswegen können wir Rollen auch bewusst definieren und neu besetzen. Aber in der Beziehung mit derselben Person eine Rolle neu zu definieren, erfordert Reflexion und ein bisschen

Arbeit. Dabei kann die Gebrauchsanleitung fürs Scheitern helfen, weil ich dadurch weiß, was zu unterlassen ist: Damit unsere Beziehung erneut scheitert, muss ich mich mit anderen vergleichen, muss ich ignorieren, wenn mein Partner auf mich zugeht oder muss ich die Gefühle meines Partners aberkennen.

Ist es wahrscheinlich, dass ein Paar, das sich schon mal getrennt hat, lange zusammenbleibt? Oder wird das mit jedem Mal unwahrscheinlicher?

Dass nach einer Trennung eine stabile Beziehung zum selben Partner entstehen kann, ist nicht ausgeschlossen. Manche heiraten ja sogar mehrfach denselben Partner. Aber gerade bei On-Off-Beziehungen ist die Hürde für eine Trennung oft nicht mehr sehr hoch.

»Es gibt Techniken für Konfliktmanagement«

Was könnte noch die Chance erhöhen, dass es diesmal klappt?

Stellen Sie sich vor, eine neue Beziehung zu beginnen. Explizit nicht zurück zur alten Beziehung zu gehen, sondern Beziehung Nummer zwei zu starten. Dabei sollte man sich überlegen, welche Erwartungen und Vorstellungen beim letzten Mal verletzt wurden. Welche emotionalen Wunden gibt es? Was steht zwischen uns? Das können Affären sein,

aber auch Dinge, die man dem anderen erstmal mitteilen muss. Sich im Stich gelassen gefühlt zu haben zum Beispiel. Die gegenseitigen Verletzungen und Bedürfnisse sollte man gehört und anerkannt haben. Und dann kann man schauen: Wie können wir uns wieder verbinden? Wie kann ein Übergang zur Paarbeziehung Nummer zwei aussehen? Vielleicht möchte man den Neubeginn auch mit einem Ritual symbolhaft besiegeln.

Auch wenn man im Voraus alles durchgesprochen hat: Irgendwann wird eine Situation kommen, die einen wieder in den alten Modus zurückfallen lässt. Wie kann man damit besser umgehen als früher?

Das ist eine Frage des Konfliktmanagements, manchmal auch der individuellen Emotionsregulation. Konfliktmanagement ist häufig etwas, das in der Beziehung zuvor schlecht lief. Deswegen ist es sinnvoll, auch darüber vorab zu sprechen. Es gibt dafür Techniken wie überhitzte Gespräche zu unterbrechen und später wieder sachlich aufzunehmen. Das kann sich total künstlich anfühlen, wenn man das noch nie gemacht hat. Aber es kann einen Unterschied ausmachen, wenn man die Einladung zum Streit dadurch nicht annimmt. Dafür muss aber vorher mal geklärt werden: Dieses Aussteigen aus dem Gespräch hat nicht die Bedeutung von Mauern oder Ignorieren, sondern eine vereinbarte positive Bedeutung: Wir wollen das nicht mehr, deswegen unterbrechen wir jetzt.

Normalerweise startet man verliebt und neugierig in

eine Beziehung. Wie kann man Liebe wieder aufbauen, wenn die aufregende Anfangsphase wegfällt?

Ob ich jemanden Neues kennenlernen oder die alte Beziehung wiederbelebe: Am Ende ist beides ein Stück weit mit Arbeit verbunden. Wahrscheinlich sind bei einer frischen Beziehung mehr Schmetterlinge im Spiel. Aber häufig stellt die Trennung auch eine Distanz her, die Verlangen wieder ermöglicht und auch den Partner wieder klarer zu sehen. Vielleicht kommt das Gefühl von Abenteuer wieder zurück. Man kann natürlich auch aktiv ein bisschen Romantik einstreuen.

Wann ist es für Paare sinnvoll, eine Pause einzulegen?

Man sollte sich vor einer Pause immer fragen, was man sich davon eigentlich verspricht. Manche machen eine Pause, um zu sehen: Wie geht es uns mit mehr Distanz? Eine zeitweise Trennung kann helfen, herauszufinden, ob Verlangen oder Vermissen entsteht. Dann kann man überlegen, was man damit machen will.

Warum fallen manche Paare in eine On-Off-Schleife?

Manche Menschen glauben, es dürfe keine Ambivalenz in einer Beziehung geben und machen Schluss, sobald sie sie spüren. In stabilen Beziehungen gelingt es den Partnern, Ambivalenz zu bewahren. In On-Off-Beziehungen geht es oft um Angst. Angst vor Trennungen, vor Beziehungslosigkeit, Einsamkeit oder auch Angst vor einer langjährigen Beziehung, Sicherheit und Bindung. Wenn das Hin und Her für beide okay ist, möchte ich das nicht bewerten. Aber die

meisten finden das doch anstrengend.

Warum fällt es vielen schwer, von diesem anstrengenden Zustand wegzukommen?

Häufig spielt Hoffnung eine Rolle. Man denkt darüber nach, wieder zurückzugehen, weil man die Hoffnung hat, dass sich was ändert. Hoffnung kann aber auch depressiv machen. Wenn ich an einer gewissen Vorstellung festhalte, die nie eintritt, fühle ich mich immer schlecht. Eine Hoffnung aufzugeben, kann sehr schmerzhaft sein. Das umfasst auch den Abschied von der Vorstellung des gemeinsamen Lebens, das man vielleicht geplant hat. Gleichzeitig kann es erleichternd sein, wenn man dieser Hoffnung nicht mehr hinterherläuft.

Wie kann man sich denn wirklich im Guten trennen?

Eine Trennung ist nie etwas Schönes. Es sei denn, die Beziehungsqualität ist so desolat, dass alle Seiten einfach froh sind, dass es zu Ende ist. Deswegen muss es einem damit nicht sofort gutgehen, und man sollte das auch nicht von sich erwarten. Oft kommt die Vorstellung auf, man könne doch Freunde bleiben, weil man einander ja noch schätzt. Aus meiner Sicht ist es aber empfehlenswert, wenn eine Trennung auch de facto eine Trennung ist.



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)