

Der

**Der Mann ist
längst Geschichte.
Eigentlich.
Doch manchmal
ist da wieder
diese Sehnsucht**



Faktor

Wir kennen das alle: Es gibt Ex-Lover, bei denen wir drei Kreuze machen, dass wir sie los sind. Aber dann sind da auch jene, die irgendwie nie so ganz verschwinden, die sich von Zeit zu Zeit hineinschleichen in unseren Kopf und manchmal auch in unser Herz, die uns ein leichtes Kribbeln im Bauch bescheren – und die ein oder andere durchwachte Nacht. Das selbst dann, wenn in unserem Leben eigentlich alles gut ist und in geordneten Bahnen verläuft. Sicher, jede Beziehung prägt uns auf gewisse Weise – die eine mehr, die andere weniger. Das Wichtigste aber: Durch sie lernen wir, wie wir leben und lieben wollen – und wie auf keinen Fall. Gerade die erste Liebe – und damit auch den ersten Ex – vergessen wir wohl alle nie.

Oft sind es verklärte Erinnerungen, die plötzlich für so ein leichtes Sehnen sorgen. Manchmal aber ist genau dieses Sehnen ein Zeichen dafür, dass doch noch etwas ungeklärt blieb, ein Gefühl, das ignoriert wurde oder eine Frage, auf die man endlich eine Antwort will. Wie das aussehen kann? Wir haben uns umgehört – bei vier Frauen, die von ihrem Umgang mit dem Ex erzählen. Und bei Paartherapeutin Christine Geschke. Sie erklärt, warum es okay ist, trotz neuer Liebe hin und wieder an die alte zu denken.



Kathrin (44)

„MIT MEINEM EX BIN ICH SEIT SIEBEN JAHREN VERHEIRATET“

„Ich habe Mark im Studium kennengelernt, ich mochte ihn sofort, seinen Humor und seine entspannte Art. Zwei Jahre waren wir ein Paar. Wir reisten viel, fuhren als Backpacker durch Südafrika. Von mir aus hätte es ewig so weitergehen können.“

Doch eines Tages offenbarte Mark mir, dass er Rostock verlassen und in die Schweiz ziehen würde. Er wollte seinen Facharzt in Zürich machen. Für mich war das ein Schock. Ich konnte nicht mit, hatte gerade mein Referendariat begonnen. Und ich wollte auch nicht mit, war enttäuscht, dass er so eine Entscheidung ohne mich fällte. Wir trennten uns noch am selben Tag. Anfangs telefonierten wir hin und wieder. Dann brach der Kontakt ab. Klar habe ich noch öfter an ihn gedacht. Als ich ein Jahr nach unserer Trennung mit einer Freundin in Kapstadt war, hat mich jede Ecke an ihn erinnert. Aber als ich ihn nach fünf Jahren auf einer

Hochzeit in Rostock zum ersten Mal wiedersah, war ich längst in einer neuen Beziehung, richtig glücklich aber war ich nicht. Auch Mark kam mit seiner Freundin. Sie sah nett aus. Trotz der langen Funkstille unterhielten wir uns entspannt.

Es war verrückt: Als ich das Ja-Wort in der Kirche hörte, spürte ich, dass ich mich von meinem Freund trennen musste – und tat es tags darauf. Danach rief ich Mark an. Das war wie ein Drang. Ich wollte ihn sehen, bevor er wieder abreiste. Wir trafen uns zu zweit und ich erzählte ihm ganz offen, dass ich mich gerade getrennt hatte. Er blieb stehen und sah mich an. Er habe sich auch getrennt, sagte er. Auch am Abend zuvor. Die Hochzeit habe ihm klargemacht, dass er seine Freundin nicht genug liebte. Wir wollten es langsam angehen. Doch schon bei meinem zweiten Besuch in Zürich war uns klar, dass wir zusammengehören.“

Steffi (54)

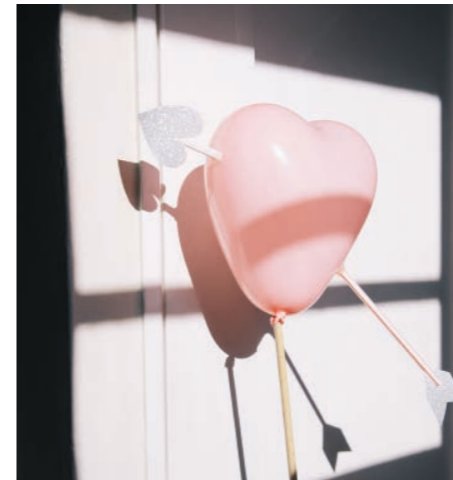
„KLEINE ALLTAGSFLUCHT“

„Ich gebe es zu. Ich tue es – manchmal. Meistens ganz ohne Grund. Nur so, aus Langeweile. Welchen Grund sollte ich auch haben, hin und wieder meine Ex-Freunde zu googeln oder ihre Fotos auf Facebook und Instagram zu durchforsten? Ich bin seit 14 Jahren glücklich verheiratet – und will es auch bleiben.“

Trotzdem ist es jedes Mal ein kleines bisschen aufregend. Immerhin so aufregend, dass ich, wenn mein Mann da ist, stets noch ein anderes Internetfenster geöffnet habe, auf das ich im Fall der Fälle umklicken kann. Falls er mir plötzlich über die Schulter guckt. Und natürlich lösche ich nach meinem Abenteuerausflug den Browser-Verlauf – zur Sicherheit.

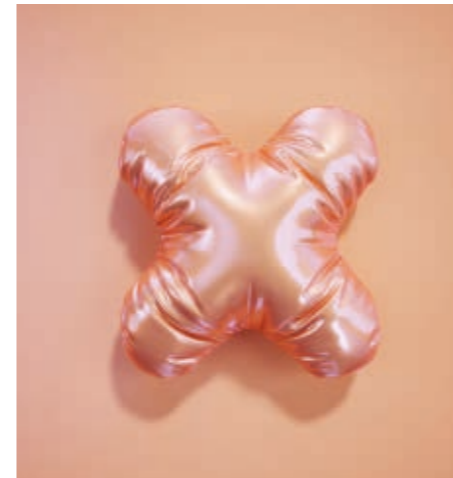
Es gibt Verflissene, da denke ich, wenn ich deren Fotos und Posts sehe: Puh, gut, dass ich den los bin.

Es gibt aber ein paar, bei deren Anblick ich auch Jahrzehnte später immer noch genau nachfühlen kann, warum die damals mein Herz in Wallungen gebracht haben. Dann komme ich schon manchmal ins Träumen: Was wäre, wenn ... Gäbe es in diesem anderen Leben auch mal Streit und Alltagsgrau? Vielleicht geht es bei meinem Gegoogel genau darum: ums Träumen, kurz mal Aussteigen aus dem eigenen Leben. Um dann wieder zurückzukommen, erfrischt, wach, vielleicht mit ein bisschen Herzklopfen. Aber genau wissend, wo ich hingehöre.“



Madeleine (38)

„DIESE UNERFÜLLTE LIEBE QUÄLT MICH BIS HEUTE“



Theresa (47)

„MIT IHM HÄTTE ICH DREI KINDER GEHABT“

„Die erste Liebe vergisst man nie, heißt es. Das kann ich nur unterschreiben. Aber vielleicht ist Jan für mich auch so präsent, weil ich ihn alle paar Monate sehe – immer wenn ich

meine Eltern besuche. Er ist der Nachbarsjunge geblieben, vom Frühstückstisch meiner Eltern aus kann ich auf seine Haustür gucken.“

Jan lebt mit seiner Mutter, seiner Frau und drei Kids unter einem Dach. Mir wäre das ja zu eng. Kirchliche Trauung, Gartenzaun, Grillen mit den Nachbarn – so ist Jan. Ich wollte schon immer raus, raus, raus. Und dieser Gegensatz war letztlich auch der Grund für die Trennung vor mittlerweile fast 30 Jahren. Ich bin zum Studium nach Köln gezogen, er hat sich in der

Kleinstadt sein Nest gebaut. Und ich weiß, ich habe alles richtig gemacht. Heute bin ich glücklich mit Pavel, wir wohnen im Altbau am Stadtrand, sind vor Corona viel gereist, und unser Sohn Clemens ist aus dem Größten raus. Alles gut. Pavel wollte immer nur ein Kind und ich glaubte lange, in meinem Leben sei auch kein Platz für ein zweites oder gar drittes.

Heute frage ich mich manchmal, ob das die richtige Entscheidung war. Und dann sehe ich bei meinen Besuchswochenenden Jan mit seiner Familie vorbeispazieren – den Kleinsten auf der Schulter, den mittleren an der Hand. Das zieht in mir, ein ganz klein bisschen. Ob das Bedauern ist? Oder Sehnsucht? Ich will ihn nicht zurück – aber ich weiß, wenn ich es gewollt hätte, hätte ich die Mutter dieser drei Jungs sein können. Das wäre schön gewesen.“

„Pierre und ich lernten uns während einer Messe kennen. Wir tauschten Blicke, dann Nummern. Er zog mich extrem an und ich verliebte mich Hals über Kopf in ihn. Ich hoffte vom ersten Tag an, dass es ihm ähnlich ging. Wir trafen uns danach über ein Jahr lang – allerdings sehr unregelmäßig, und nur, wenn es ihm passte.“

Ich dachte damals: Wenn ich nur lang genug warte, dann wird er seine Bindungsangst schon überwinden. Denn die spürte ich bei jedem unserer Treffen. Allein die Frage ‚Wann sehen wir uns wieder?‘ löste bei ihm keine Freude aus, sondern Schweigen. Also hielt ich mich zurück und tat so, als wäre auch mir egal, wann wir uns wiedersehen. Das Hoffen und die Warterei quälten mich, aber gleichzeitig malte ich mir das Leben mit ihm in den schönsten Farben aus. Und bei jedem Treffen wünschte ich mir so sehr, dass er mir endlich sagt, wie wichtig ich ihm sei.“

Ich wollte ihn so sehr, dass ich meine Bedürfnisse hintanstellte und auch meinen Stolz vergaß.

Dann aber kam dieser Tag, an dem ich auf einmal klar sah. Nach Wochen der Funkstille trafen wir uns. Nur schnell etwas Smalltalk, dann musste er weiter. Er strahlte mich an – denn er hatte sich verliebt. Mit seiner neuen Freundin wollte er ins Kino. Da wurde mir bewusst: Er hatte keine Bindungsangst. Er wollte nur mit mir keine Beziehung.

Im Grunde ist Pierre kein Ex-Freund, wir waren ja nie ein Paar. Trotzdem muss ich zugeben, dass ich ihm lange hinterhergetrauert habe. In meiner Vorstellung waren wir einfach perfekt zusammen. Es gibt immer noch Phasen, in denen ich viel an ihn denke, vor allem dann, wenn es mit meinem Lebensgefährten nicht so läuft. Pierre und ich haben längst keinen Kontakt mehr. Besser so. Für mich ist es so besser.“



GESPRÄCH MIT THERAPEUTIN CHRISTINE GESCHKE

„EX-PARTNERSCHAFTEN SIND EINE ART KOMPASS“

Die Hamburger Paartherapeutin Christine Geschke weiß: Ex-Beziehungen beeinflussen unsere Persönlichkeit und prägen nachfolgende Partnerschaften. Warum die erste Liebe oft eine besondere Rolle spielt, erklärt sie im Telefoninterview.

Frau Geschke, ist es normal, an den Ex zu denken – trotz neuer Liebe?

Durchaus. Es hängt natürlich davon ab, wie häufig man das tut und wie intensiv die Gefühle dabei sind. Wer sich fast verliert in positiven Gedanken an den Ex, hängt wahrscheinlich emotional noch sehr an ihm. Generell sind Gedanken an den oder die Ex aber nichts Schlimmes. Schließlich ist er oder sie ja immer auch ein Maßstab.

Können Sie das genauer erklären?

Ex-Partnerschaften sind eine Art Kompass. Das, was nicht gut lief, möchten wir in neuen Beziehungen anders machen. Und umgekehrt soll das, was gut lief, mindestens so toll sein, wenn nicht besser. Der Ex ist daher ein Maßstab, an dem wir neue Partner instinktiv messen.

Viele Menschen schwärmen von ihrer ersten Liebe. Was ist denn so besonders an ihr?

Alles, was wir zum ersten Mal erleben, wie den ersten Kuss oder den ersten Sex, hat eine hohe emotionale Hinterlegung. Deswegen erinnern

wir uns so gut an diese Momente. Der erste Ex-Freund hinterlässt einen bleibenden Eindruck, allein deshalb, weil er der erste war – nicht aber zwingend der beste. Hinzu kommt, dass wir uns in dieser ersten Beziehung besonders intensiv selbst spiegeln – mehr als in folgenden Partnerschaften. Je toller wir den Ex erinnern, desto besser kommen auch wir selbst weg in dieser Erinnerung. Dahinter steckt der Wunsch nach einem positiven Selbstbild. Je besser das ist, desto stärker ist unser Selbstwert. Der Rückblick ist also immer auch ein Indikator für die eigene Entwicklung. Wo kommt man her, wo steht man heute?

... und wenn die erste Liebe keine guten Erinnerungen hervorruft?

In dem Fall sorgt unser Gehirn dafür, dass die erste Ex-Beziehung positiv erinnert wird. Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, Erinnerungen umzuschreiben, und nutzt sie auch. Es ist nicht so, dass wir nach 20 Jahren zurückblicken und alles positiv sehen. Vielmehr ist ein kontinuierlicher Umschreibungsprozess im Gange. Jedes Mal, wenn wir uns zurückerinnern, wird die Geschichte ein Stück positiver. In der Psychologie spricht man auch von Kognitiver Dissonanz. Wenn die Ex-Beziehung als zu widersprüchlich erinnert würde, wäre das Gehirn

überfordert. Indem es Aspekte, die nicht in das positive Gefüge passen, überschreibt, entsteht ein stimmiges Bild. Dieser Prozess ist wichtig, um wieder neue Beziehungen einzugehen – nach dem Motto: ‚Damals war es doch auch so schön‘.

Heißt das also, dass jede Beziehung wertvoll ist, auch die unglücklichen?

In gewisser Weise ja – denn gerade die weniger guten Beziehungen zeigen uns, was wir beim nächsten Mal anders wollen. Auch wenn man viele eher lose Bindungen eingegangen ist, hat das sein Gutes: Man hat sich ausprobiert, hat Vergleichsmöglichkeiten geschaffen, sich nicht vorschnell entschieden.

Zum Ex-Faktor gehört auch das „Abchecken“ des oder der Ex unseres aktuellen Partners. Warum interessiert uns die Ehemalige?

Vielen geht es darum, dass sie diese Person bewerten möchten – das lässt Rückschlüsse auf den Status unseres Partners zu. Und damit letztendlich auch auf unseren. War die Ex zum Beispiel besonders erfolgreich, sympathisch oder gutaussehend, heißt das ja, dass wir offensichtlich an eine gute Partie geraten sind – sonst hätten solch vordergründig tollen Menschen ja keine Beziehung mit ihm oder ihr geführt.

Mehr zu unserer Expertin Christine Geschke: psychologicum.de

FOTOS: STOCKSY UNITED (7), ADOBE STOCK, ISTOCK PRIVAT

