

Geliebter Bumerang

ON-OFF-LIEBE. Verliebt, verlobt, getrennt – und dann doch wieder zusammen. Warum lassen wir uns auf den / die Ex ein? Und (wie) kann dabei etwas Gutes rauskommen?

TEXT *Brigitte Quint*

Das Kapitel Eva und Michi beginnt auf dem Neustifter Kirtag. Sie lernen sich über Freunde kennen. Es funkt sofort. Ein Date später sind sie ein Paar. Eva arbeitet als Marketingmanagerin in Metzingen, Deutschland, Michi ist Fotograf in Wien. Die Fernbeziehung wird vor allem für Eva schnell zum Problem: Eifersucht, Sehnsucht, Besitzansprüche. Während Eva die Wochenenden am liebsten mit Michi allein verbringen würde, will ihr Freund in seiner Freizeit seine Freundschaften pflegen. Eine Kontroverse, die nicht aufzulösen ist. Nach unzähligen Streits folgt die Trennung.

Schon nach einer Woche schreibt Michi an Eva via *WhatsApp*: „I miss you!!!“ Nach einer schlaflosen Nacht sitzt die 35-Jährige im Auto und fährt nach Wien. Versöhnung. Ein zweiter Versuch wird gewagt. Aber nach einigen Wochen beginnen die Probleme von vorne: Während sich Eva auf romantische Zweisamkeit freut, lädt Michi jeden Abend Gäste ein. Zwei Monate später das erneute Aus. Ein endgültiger Schlussstrich? Nein: Nach 28 Tagen Funkstille ist es Eva, die sich bei Michi meldet.

„Bumerang-Liebe“ nennen ForscherInnen ein solches Comeback mit dem / der Ex. Diese On-off-Dramen kennen viele aus eigener Erfahrung – entweder, weil man selbst eine/r der beiden ProtagonistInnen war oder zum/r (unfreiwilligen) ZeugIn einer solchen Story im Freundeskreis wurde. Externe kanneln solche Gefühlsachterbahnen oft als Scheitern mit Ansage ab oder werfen mit Binsenweisheiten wie „Aufgewärmter Kaffee schmeckt nicht!“ um sich. Zu Recht? Bleibt beim zweiten, dritten oder gar vierten Anlauf nur noch der bittere Nachgeschmack übrig?

MOTIVATIONSFRAGE. Die Münchner Therapeutin Tanja Thelen behandelt viele Paare, deren Beziehung schon einmal in die Brüche gegangen ist. In den Sitzungen versucht sie, herauszufinden, warum die Liebe wieder reloaded wurde. Ihrer Meinung nach ist es die Motivation der AkteurInnen, die darüber entscheidet, ob die Bindung eine langfristige Chance hat: „Die einen haben

das Gefühl, noch nicht alles versucht zu haben. Andere gehen schlichtweg zurück zum Gewohnten. Auch die Angst vor dem Alleinsein spielt eine Rolle. Und dann gibt es die Paare, die ihre Jugendliebe aufleben lassen – die haben die beste Aussicht auf ein Happy End.“

Für Thelen ist der Schlüssel für ein gelungenes Comeback die Fähigkeit, verzeihen und loslassen zu können. „Das gelingt besonders gut, wenn zwischen den Anläu-



Geh bitte,
vergiss den
Typen!

fen viel Zeit vergangen ist.“ Laut Thelen hat Liebe auch etwas mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion zu tun: „Ich sollte meinen Anteil am Scheitern einer Beziehung kennen. Ich muss mich fragen: Auf welche Bedürfnisse habe ich nicht geachtet – meine wie jene des Verflissenen?“

„Manche haben das Gefühl, noch nicht alles versucht zu haben.“

Schließlich machen die meisten Bumerang-Paare laut der Expertin denselben Fehler: Sie fangen wieder genau dort an, wo sie aufgehört haben. Dass Liebende so trotz der anfänglichen Euphorie abermals in die alten Konfliktfallen tappen, liegt für Thelen auf der Hand.

Diese Prognose gilt zwar auch für jene, bei denen Kinder im Spiel sind, dennoch hätten Eltern einen Trumpf im Ärmel: „Sie raufen sich nicht unbedingt aus romantischen, sondern aus praktischen Gründen wieder zusammen. Eine Zweiergemeinschaft kann auch eine Entlastung sein – finanziell, organisatorisch, emotional. Es ist

nicht ausgeschlossen, auf dieser Basis eine neue Ebene zu finden“, sagt Thelen.

Verliebt, verlobt, getrennt, und dann wieder ein Reset: Wie ein Paar mit diesem Hin und Her umgeht, ist die eine Seite – aber meistens sind auch andere involviert.

Wie macht man seinem Umfeld klar, dass der / die „FeindIn“ jetzt wieder „FreundIn“ ist – und zwar ohne das Gesicht zu verlieren? „Indem ich alle Beteiligten selbst entscheiden lasse, wann sie wieder aufeinander losgelassen werden wollen. Kritische Stimmen gilt es auszuhalten. Bewährt hat sich,

mit Ich-Botschaften zu kommunizieren, etwa: „Ich versuche, ihm zu verzeihen, weil ...“

AUS DIE MAUS. Zurück zu Eva und Michi: Die Marketingmanagerin hat sich einen Job in Wien gesucht. Aktuell stehen wieder Übersiedlungskisten in der gemeinsamen Wohnung des Paares. Eva hat erkannt, dass ihr Bedürfnis nach Zweisamkeit Michis Lebensstil widerspricht. Die gute Nachricht: Nicht jeder Bumerang kommt wieder zurück. Es gibt auch jene, die zielsicher in eine andere Richtung fliegen ...



Ich hab geglaubt,
er steht wirklich
auf mich ...

Das hätt ich dir
gleich sagen
können.

JAMES TISSOT: BAD NEWS

WERBUNG

**KLEINE
ZEITUNG**

Hinterm Semmering geht es noch weiter.

wien.memo

Das E-Mail-Magazin der Kleinen Zeitung
inkl. Podcast-Serie



JETZT ANMELDEN AUF
KLEINEZEITUNG.AT/WIEN

