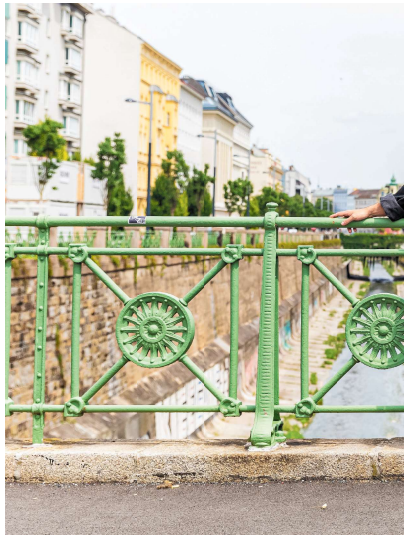
Lass uns Freunde bleiben!

Nach dem Ende einer Beziehung brauchen viele einen radikalen Cut. Sendepause. Aus und vorbei. Und dann gibt es Expartner, die weiterhin gemeinsam durchs Leben gehen, wenn auch anders als bisher. Kann das gelingen? Kann aus romantischer Liebe wirklich Freundschaft werden?

VON BARBARA SCHECHTNER UND ESTHER REISERER



Wir haben einen großen Teil unseres Lebens miteinander verbracht. Aus Tagen werden Wochen, Monate, Jahre, zwei Alltage sind ineinander verschmolzen. Wir sind nebeneinander eingeschlafen und wieder aufgewacht. Wir haben uns beim Abendessen von unserem Tag erzählt, wir waren im Urlaub, haben miteinander gelacht und geweint, haben uns gestritten und wieder vertragen. Wir sind miteinander älter geworden, haben uns geprägt. Irgendwann hat es nicht mehr gepasst. Wir haben uns getrennt.

In einer solchen Situation fällt oft der Satz: „Lass uns Freunde bleiben." Viele fühlen sich von ihm vor den Kopf gestoßen. „Freunde bleiben? Wie stellst du dir das vor?" Sie brauchen einen radikalen Kontaktabbruch, maximalen Abstand. Zu tief sind die Wunden, zu groß der Schmerz, zu viele Erinnerungen, die bei jeder Begegnung mit der Person wieder wach werden. Aber viele Paare bleiben nach einer Trennung weiterhin befreundet. Wie machen sie das? Und warum wollen sie den Verflossenen weiterhin in ihrem Leben haben?

„Naja, man hat den Menschen halt einfach super, super gern gehabt oder hat es immer noch. Das hört ja nicht auf. Schon gar nicht so abrupt", sagt Denise, die wie viele Personen in dieser sehr persönlichen und für viele emotionalen Geschichte nicht mit vollem Namen genannt werden möchte. „Es verändert sich etwas, und das ist manchmal sehr schade, aber manchmal auch notwendig, damit man sich weiterentwickeln kann. Insofern hat es nichts mit dem Gegenüber zu tun, da war keine Verletzung oder so dabei", erzählt sie von ihrer jüngsten Beziehung, die nach zehn Jahren in die Brüche gegangen ist.

> Man sollte über die Grenzen sprechen, die man setzen möchte, um eine gesunde Freundschaft zu gewährleisten. Man hat schließlich eine gemeinsame Vorgeschichte. Diese Freundschaft kann komplizierter sein als eine, die nicht vorbelastet ist.
>
> ANOUK ALGERMISSEN
> Psychologin und Paartherapeutin

Sie wollte sich an einem anderen Ort niederlassen als er, „irgendwann haben wir gesagt, okay, wir dürfen uns gegenseitig nicht festhalten, wir müssen uns loslassen, uns gehen lassen, so kommen wir nicht weiter". Aus den Augen habe man sich aber nicht verloren, „wir interessieren uns nach wie vor dafür, wie es dem anderen geht." Selbiges gilt für einen anderen Exfreund. „Wir wohnen in der gleichen Stadt, haben den gleichen Freundeskreis, gehen miteinander fort oder radfahren."

Vertrauensbasis. „Auf jeden Fall kann eine Freundschaft zwischen Expartnern funktionieren", sagt Psychologin und Paartherapeutin Anouk Algermissen, „es kommt aber darauf an, wie viele Verletzungen vor und während der Trennung passiert sind und ob es noch einen guten Grund gibt, weshalb man befreundet sein möchte." Zum Beispiel weiterhin gemeinsame Interessen, „oder weil man merkt, dass da immer noch eine tiefe Verbundenheit ist und man sich nicht aus Hass getrennt hat oder weil etwas ganz Schlimmes vorgefallen ist, sondern weil zum Beispiel einfach die äußeren Lebensumstände nicht gepasst haben." Wie eben im Fall von Denise, dort „gab es keine Betrügereien oder Lügen oder Drama". Die Beziehung und auch die Trennung habe sich auf einer sehr wertschätzenden und respektvollen Ebene abgespielt. „Und so gehen wir nach wie vor miteinander um."

> »Sie war wie meine beste Freundin, mit der ich mich viel ausgetauscht habe.«

Wie auch bei Hans und Elisabeth. Elisabeth hat vor Kurzem einen Blumenstrauß zugeschickt bekommen, anbei ein Kärtchen: „Danke für die 30 Jahre, die wir nach unserer Scheidung erlebt haben." Exmann Hans holt aus: „Da gibt es in der Trauformel eine schöne Formulierung, ‚lieben, achten und ehren'. Ich glaube wir haben das gut hingekriegt, von dieser Phase dieses emotionalen Verliebtseins und des Liebens hinüberzukommen in diesen gegenseitigen Respekt, in die Achtung und in die Dankbarkeit für unsere gemeinsame Zeit." Sie dauerte 15 Jahre – aber ging danach in einer anderen Form weiter. „Für mich ist Elisabeth, wenn mich jemand fragt, meine geschiedene Frau, und sie ist die Mama von meinen drei Kindern. Das ist das sicher bleibende familiäre Band, das uns über die gemeinsame Zeit hinaus geschenkt wurde und wofür ich unheimlich dankbar bin."

Aber für Elisabeth sind es mehr als die Kinder, die sie zusammenhalten. „Ich glaube schon, dass es ein bisschen mehr ist als Familie. Es ist schon Freundschaft auch." Sonst würden sie einander nicht alleine sehen, auch ohne die Kinder, „oder ich würde dich nicht mit meinem neuen Lebenspartner besuchen." Weihnachten verbringe Hans bei ihnen, und als seine Mutter starb, rief er als Erste sie an, „und wir haben gemeinsam die Beerdigung organisiert, wie das eigentlich beste Freunde machen und nicht unbedingt geschiedene Partner." „Es ist eine unheimliche Vertrautheit da, das ist ganz sicher so", stimmt Hans zu. „Wir haben ja ein gutes Stück Lebensgeschichte gemeinsam."

Alles war nicht so eitel Wonne, wie das jetzt vielleicht klingen mag, stellt Elisabeth klar. Was ihnen half, war der eine Satz auf ihrer selbst geschriebenen Scheidungsvereinbarung: „Wir wollen gemeinsam und in Frieden für unsere Kinder sorgen." Das war ihre Präambel, „aus der hat sich alles abgeleitet, auch wenn es mal emotional schwieriger und belastend wurde". Ihr Leitstern, nicht verhandelbar, der die gemeinsame Basis geschaffen hat und dafür gesorgt hat, „dass das möglich ist, dass Hans weiterhin Teil dieser Großfamilie ist".

Zeit und Abstand. „Natürlich muss das, was an romantischer Bindung da ist, in eine platonische übergehen oder das, was doch an kleinen, aber überwindbaren Verletzungen passiert ist, so gut geheilt sein, dass man die andere Person wieder in sein Leben lassen kann", sagt Psychologin Algermissen. Nicht jeder schafft es, von einer romantischen, vielleicht anziehenden Beziehung zu einer platonischen zu navigieren. „Da muss man schauen, ob man das kann, ob man diesen Wechsel schafft." Manche Paare haben schon länger eher eine Freundschaft als eine Beziehung geführt, sagt sie. „Da ist die Liebe schon lange weg, sie haben sich eh schon an das platonische Gefühl gewöhnt. Ich schätze, dass diese Paare nicht so viel Abstand und Zeit brauchen, um sich an die neue Situation zu gewöhnen."

Martin aus Wien erzählt: Seine Freundin habe nach zehn Jahren mit ihm Schluss gemacht, weil sie sich in jemand anderen verliebt hat. „Ich war zu diesem Zeitpunkt nicht mehr verliebt genug, dass ich um unsere Beziehung gekämpft hätte", räumt er ein. „Wir waren beide am Ende nicht extrem gekränkt. Niemand wurde bewusst verletzt oder hinter seinem Rücken belogen und betrogen, aus dieser Situation ist es sicher auch leichter, sich wieder zu befreunden." Kennengelernt hat er seine Freundin beim Fortgehen. „Ich war 19, sie war zwei Jahre jünger als ich, wir waren also noch halbe Kinder", schmunzelt der heute 33-Jährige. „Wir haben zum Beispiel auf ihrem Maturaball miteinander getanzt." Die gemeinsamen Erlebnisse und Erinnerungen verbinden sie bis heute, der Kontakt, das vertrauensvolle Verhältnis, eine gute Freundschaft sind geblieben. „Sie war damals schon wie meine beste Freundin, mit der ich mich viel ausgetauscht hab. Ich glaub, das ist der Grund, warum ich gern weiterhin befreundet bin, weil ich offen mit ihr sprechen kann und es lustig ist mit ihr."

> »Man hat den Menschen super, super gern gehabt. Das hört ja nicht auf.«

Auch wenn die Intimität und Sexualität nicht mehr vorhanden seien, verbinde uns die gemeinsame Zeit mit unserem Expartner weiterhin, sagt Kevin Hall, Paar- und Psychotherapeut aus Wien. „Als Menschen ist uns der Kontakt zu anderen prinzipiell wichtig. Wir versuchen daher, Verbindungen zu wichtigen Menschen in unserem Leben aufrechtzuerhalten." Damit die Verbindung zum Expartner bestehen bleibt, müssen für ihn aber bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Der Wunsch, befreundet zu bleiben, müsse von beiden Seiten bestehen. Beide müssen Respekt und Wertschätzung für den anderen entgegenbringen, die vergangene Beziehung emotional abgeschlossen haben. Die Freundschaft dürfe keine negativen Auswirkungen auf andere Beziehungen haben oder dazu führen, „dass wir uns für neue romantische Beziehungen verschließen".

Emotional herausfordernd. Diesem Credo haben sich auch Lisa L. und Alex S. verschrieben. Die beiden Expartner waren zwei Jahre lang ein Paar, ehe die Beziehung in die Brüche ging. „Wir standen damals vor der Entscheidung, entweder unseren Freundeskreis und die tiefe Vertrauensbasis aufzugeben, die wir aufgebaut haben. Oder an uns zu arbeiten, viel zu kommunizieren und ein Stück weit über den Verletzungen zu stehen", erinnert sich Alex. Mittlerweile liegt die Trennung fünf Jahre zurück, er war 33, sie 23 Jahre alt. „Wir haben das geringere Übel gewählt. Auch, um uns nicht ständig in unangenehmen Situationen wiederzufinden", ergänzt Lisa.

So haben sie an ihrer – neuen – Beziehung gearbeitet und gehen sogar zusammen in Therapie. Seither haben sie noch mehr Verständnis füreinander, erzählt der Wiener. Er empfindet mehr Harmonie, mehr Ausgeglichenheit. Die Erwartungen und der Druck sind weggefallen. „Wir kennen einander so gut und wissen, wo die verletzlichen Stellen liegen und wie wir ihnen mit Sanftmut begegnen." All das sei nicht von heute auf morgen gelungen. „Wir haben die Verbindung zueinander nie schleifen lassen. Manchmal muss ich mich sogar daran erinnern, nicht mehr verantwortlich oder immer erreichbar sein zu müssen", erzählt die Niederösterreicherin. Sie verlassen sich dennoch blind aufeinander, berichten von Höhen und Tiefen. Dazu zählt auch, sich neu zu verlieben, wie es Lisa zuletzt erlebt hat. „Ich hatte bisher eine Beziehung nach Alex. Das hat uns vor eine neue Herausforderung gestellt und ist sicher ein Bereich, an dem wir noch arbeiten müssen." Denn beide haben die Erfahrung gemacht, eifersüchtig zu sein.

COLUMBUS
REISETHEKEN
Karibik Inselhüpfen unter Segeln

Alex S. und Lisa L. blicken auf eine zweijährige Beziehung zurück. Heute sind sie sehr gut befreundet. Carla Pratt

> Den Wechsel von einer romantischen Beziehung in eine platonische schafft nicht jeder.

Ähnliches hat auch Denise erlebt. „Ich wünsche meinen Exfreunden von Herzen, dass sie glücklich sind. Aber natürlich ist Eifersucht da. Und damit muss man sich selbst auseinandersetzen." Was in einer Beziehung manchmal untergehe, finde in der Single-Phase danach wieder mehr Raum, beobachtet sie: sich mit sich selbst zu beschäftigen. „Insofern ist Eifersucht sicher auch eine Emotion, die wichtig ist, um mir etwas zu zeigen." Wie sie damit umgehe? „Wenn ich merke, es triggert mich, es stresst mich, es fordert mich heraus, dann beschäftige ich mich ganz bewusst mit diesen Gefühlen, die ich da verspüre."

Gefühle einordnen. Das ist auch, was Psychologin Algermissen empfiehlt. Die Gefühle, die auftreten, erst einmal für sich selbst einzuordnen. „Ist das etwas, was von der Liebe übrig ist? Oder merke ich, dass diese Freundschaft nicht funktioniert, weil ich wieder in das romantische Gefühl hineinfalle?" Dann sollte sie beendet werden oder man sich wieder mehr voneinander distanzieren.

Dieses Bedürfnis hatten Alex und Lisa nicht. „Irritierend, aber kein Weltuntergang" sei es gewesen, den Partner wieder mit neuer Begleitung zu sehen. „Mit der Zeit werden auch solche Situationen normal. Ich habe das auch mit anderen Bekanntschaften durchgemacht, wenn jemand Neuer auf der Bildfläche erscheint", so der 38-Jährige. Dahinter stecke für ihn vor allem die Angst, in der Prioritätenliste nach unten gereiht zu werden. Dass die Freundschaft an Intensität verlieren könnte. Wobei diese Intensität wiederum Lisa zu denken gibt. Hält die neue Freundin aus, dass wir uns so gut verstehen?

Alex sieht das eher entspannt. „Andere sind Marathonläufer und müssen fünf Mal die Woche trainieren, sonst werden sie unrund. Ich tausche mich eben regelmäßig mit meiner Exfreundin aus. So läuft das nun einmal in Beziehungen, man muss sich immer auf andere einstellen." Auch die Komplexität von Emotionen dürfe in dem Kontext nicht außen vor gelassen werden. „Oft gibt es kein entsprechendes Label, an dem man sich orientieren kann. Viel eher Graustufen, die einen individuellen Zugang ermöglichen."

Am Ende geht es darum, dass beide glücklich sind. Auch wenn sich Rollen verändern. Wenn der Partner zum Expartner und vielleicht irgendwann zum vertrauten Freund geworden ist.

Nur bei uns
Bildhauerin
Musikerin
Kosmopolitin

„Presse"-Literatursalon
Im Gespräch mit: Gabriele Reiterer

Die Geschichte einer Kindheit im schillerndsten Salon Wiens und eines Künstlerinnenlebens in London, Venedig und Los Angeles.
Anna Mahlers Leben gleicht einem Geflecht aus Herkunft und Zeit. Der berühmte Vater Gustav Mahler und die übermächtige Mutter Alma prägten ihr bildhauerisches Werk. Dem Studium der Malerei in Rom und in Paris folgte die Ausbildung zur Steinbildhauerei in Wien. In den 1930er-Jahren war ihr Wiener Atelier ein Zentrum der Begegnung, wo sich Literaten, Komponisten und Maler trafen (z. B. Elias Canetti, Fritz Wotruba). Anna Mahler begegnen wir als Bildhauerin und als einer Reisenden.
Die Biografie über Anna Mahler erzählt vom Leben einer beeindruckenden – und fast vergessenen – Frau und spannt einen großen Bogen über 100 Jahre österreichische Kunst- und Geistesgeschichte.
Über die Autorin: Gabriele Reiterer ist in Südtirol geboren. Sie studierte Kunstgeschichte und Philosophie an der Universität Wien und der Columbia University in New York. Sie hat zahlreiche Bücher und Beiträge zu Kunst und Architektur veröffentlicht. Ihre bevorzugte Ausdrucksform besteht in der literarischen Erzählung von Wissenskulturen.

Die Presse
Der Club

„Presse"-Literatursalon
Mag. Matthias Opis, Geschäftsführung und Verlagsleitung Styria Buchverlage, im Gespräch mit Autorin Gabriele Reiterer

„Anna Mahler"
Bildhauerin|Musikerin|Kosmopolitin

Datum Donnerstag, 27. Juni 2024
Einlass ab 17.30 Uhr
Start der Lesung 18 Uhr
Ausklang bis ca. 20.30 Uhr
Ort „Presse"-Studio, 1030 Wien

In Partnerschaft mit dem Molden Verlag
www.styriabooks.at/molden

Preis € 59,- pro Person
Club-Vorteil € 29,- pro Person

Begrenzte Teilnehmeranzahl
Buchung diepresse.com/shop

Aktionen gültig für „Presse"-Club-Mitglieder. Wenn Sie ein Abonnement besitzen, sind Sie automatisch Mitglied im „Presse"-Club (ausgenommen Test- und Schnupperabos). Mitgliedschaft ohne Abo: €143,-/Jahr (inkl. Samstagsausgabe)

diepresse.com/club
Tel.: 01/514 14-555
E-Mail: derclub@diepresse.com

Verpassen Sie keine Club-Vorteile und melden Sie sich für den Newsletter an.