

LIEBE? LIEBER FREUNDE!

BITTE NICHT GLEICH DIE AUGEN VERDREHEN, WENN ES HIER UMS „LASS UNS FREUNDE BLEIBEN“ GEHT. **WER DEN: DIE EX IM LEBEN BEHÄLT, ZIEHT WOMÖGLICH DAS GROSSE LOS FÜR DIE EIGENE ENTWICKLUNG.** WORAUF ES ANKOMMT, DAMIT AUS EINEM BEZIEHUNGSSENDE EIN ANDERER ANFANG WERDEN KANN

INTERVIEW: ALINA MILEWICZ | FOTOS: LUKASZ WIERZBOWSKI

A 6 Min.
Lesedauer

An einem Tag überlegt man noch zusammen, wohin die nächste Reise gehen soll oder welche Serie man gucken möchte, erzählt sich den neuesten Gossip aus Familien- und Freundeskreisen und teilt sich das letzte Stück Pizza. Doch kaum ist Schluss, wird der Mensch, der einen so gut kennt wie niemand sonst, von einem Tag auf den anderen zur Persona non grata und hinterlässt eine dicke fette Leerstelle im Leben. Dass sich das unnatürlich oder gar absurd anfühlt, ist klar. Ein natürlicher Instinkt also, wenn der Wunsch aufkommt, den: die Ex irgendwie im Leben zu halten – oder?

Die Zahlen sagen allerdings erst mal etwas anderes: Laut einer Umfrage von ElitePartner pflegen nur 26 bis 29 Prozent der Menschen nach dem Beziehungsende eine Freundschaft. Es geht aber auch anders, wie Schauspielerin und Autorin Lena Dunham zeigt, die ihren Verflorenen Jack Antonoff bei Instagram als „Best Friend“ beschreibt. Oder all die Ex-Partner:innen, die aktuell auf TikTok unter dem Hashtag #ExBesties ihre postromantische Harmonie feiern. Wer das schafft, profitiert emotional: Studien belegen, dass Ex-Freundschaften, die auf gegenseitigem Respekt beruhen, helfen können, Trennungserfahrungen besser zu verarbeiten und das Selbstbild zu stabilisieren. Ein echter Boost für die persönliche Weiterentwicklung. Gerade wenn es Kinder und/oder berufliche sowie soziale Überschneidungen gibt, liegen die Vorteile einer freundschaftlichen Verbindung auf der Hand: Entspannung für alle.



MARCIA SCHMIDT-HOBERG

Marcia Schmidt-Hoberg ist Psychologin (M.Sc.) und Paartherapeutin in Hamburg. Sie arbeitet mit der Schematherapie für Paare und bezeichnet die Qualität unserer Beziehungen als entscheidenden Faktor für ein zufriedenes Leben. Mehr Infos: hamburgersofa.de

Psychologin Marcia Schmidt-Hoberg, die in Hamburg eine Praxis für Paartherapie führt, weiß, worauf es ankommt, damit eine Freundschaft mit dem: der Ex gelingen kann. *Frau Schmidt-Hoberg, unter welchen Umständen kann man versuchen, aus der Liebe eine Freundschaft werden zu lassen?*

Die Trennung muss wirklich gut verarbeitet sein, sonst holen einen alte Verletzungen oder Ressentiments irgendwann wieder ein.

Was machen Menschen anders, die es schaffen, mit ihren Ex-Partner:innen befreundet zu bleiben?

Sie gehen im Guten auseinander und begegnen sich mit Wertschätzung. Wer dankbar auf die gemeinsame Zeit schaut und akzeptiert, dass es besser war, die romantische Ebene zu verlassen, kann leichter eine Freundschaft aufbauen. ➤

„WER DANKBAR AUF DIE GEMEINSAME ZEIT SCHAUT, KANN LEICHTER FREUND-SCHAFTEN AUFBAUEN.“

MARCIA SCHMIDT-HOBERG, PAARTHERAPEUTIN

subfloze Dossier

**FÜR IMMER
VERBUNDEN?**

Wie sich das Verhältnis zwischen Ex-Partner:innen weiterentwickelt, lässt sich laut einer Studie daran festmachen, wie stark die Freundschaft der beiden Personen vor der Beziehung war. Je stärker der Bond davor, desto stärker ist er auch danach



Selflove Dose

Sind bestimmte Charaktereigenschaften da Grundvoraussetzung?

Diese Menschen können meist Fehler verzeihen, haben Vertrauen in sich selbst, weiterhin ein gutes Leben gestalten zu können, sind umgänglicher und bringen ein sehr hohes Maß an Nachsicht mit. Außerdem sind sie eher offen für Neues.

Ist es denn überhaupt sinnvoll, eine Freundschaft mit dem:der Ex führen zu wollen?

Solche Freundschaften machen Sinn, wenn sie das Wohlbefinden steigern – aber das tun sie eben oft erst, sobald der Schmerz verarbeitet ist.

Die Beziehung ist vorbei, die Trauer groß. Wie geht man in dieser Phase mit Liebeskummer um?

Erst mal Abstand halten und die eigenen Wunden heilen. Geht es einem wieder besser, dann sollte man noch ehrlich prüfen, ob man den:die Ex wirklich noch im Leben haben mag.

Gibt es Anzeichen, dass man bereit für die Freundschaft ist?

Wenn man mit Wohlwollen auf den:die Ex schaut, akzeptiert, dass die Trennung richtig war. Ein subtiler Hinweis: Man trifft die andere Person gern, freut sich dann aber auch, wieder allein nach Hause zu gehen.

Wie viel Zeit sollte man sich geben?

Das hängt davon ab, wo man im

**„WICHTIG IST:
BEIDEN
PARTEIEN
MUSS ES
IN DER
FREUNDSCHAFT
GUT GEHEN.“**

MARCIA SCHMIDT-HOBERG,
PAARTHERAPEUTIN

Verarbeitungsprozess steht: Wer innerlich schon vor der Trennung die Beziehung beendet hat, ist schneller bereit. Wer gerade erst verlassen wurde, sollte sich so lange Zeit geben, bis er oder sie ohne den:die Ex-Partner:in wieder Freude am Leben empfindet.

Wer eine Freundschaft, aber keine Hoffnung auf mehr schüren will, kommuniziert das am besten wie?

Ehrlich ansprechen und akzeptieren, wenn die andere Seite nicht mitzieht. Ist der Wunsch ernst gemeint, sollten Taten folgen: den:die Ex freundschaftlich behandeln, zugewandt und interessiert bleiben.

Und welche Grenzen sind wichtig?

VERSCHWIMMEN DA GRENZEN?

Eine Freundschaft zum:zur Ex kann zwar toll sein, doch, Achtung, auch neue Beziehungen erschweren. Studien zeigen, dass regelmäßiger Kontakt zu Ex-Partner:innen mit weniger Zufriedenheit und Engagement in der neuen Partnerschaft zusammenhängt



Wenn es um das Thematisieren neuer Love Interests geht, dann lohnt sich ein Vergleich mit anderen Freundschaften: Wie viel Offenheit wird da gelebt? Meist nimmt man die Nähe etwas zurück. Wichtig: Beiden Parteien muss es in der Freundschaft gut gehen. Was dazugehört und wo es aufhört, das entscheidet jedes Freundschaftspaar für sich. Was ich aber immer empfehle: möglichst schnell die Finanzen zu trennen beziehungsweise zu regeln.

Gibt es Regeln, die nur für Ex-Freundschaften gelten?

FOTO: CHRISTINA HUIBRANDT

Da würde ich grundsätzlich nicht unterscheiden. Die neue Freundschaft soll sich ja in den Kreis der bestehenden einfügen. Aber: Man sollte darauf achten, Vergleiche mit neuen Partner:innen zu vermeiden. Lieber mit Kommentaren zurückhalten und prüfen, ob da die eigene Eifersucht eine Rolle spielt.

Woran scheitern Freundschaften mit dem:der Ex typischerweise?

Auch hier: ganz klar Eifersucht. Oder Trennungsschmerz, der doch noch nicht überwunden ist. Gefühle wie Traurigkeit und Wut gehören dazu, und man darf sie sich selbst erlauben. Unterdrückte Emotionen können später ungünstig hochkommen und würden die Freundschaft belasten oder gar unmöglich machen.

Wann sollte man den Kontakt lieber abbrechen?

Wenn die Beziehung toxisch war. Aber auch, wenn die Trennung mit starken Kränkungen und Verletzungen einherging. Unehrlichkeit, etwa bei Finanzen oder Gesundheit, dürfte auch ein Ausschlusskriterium sein.

Wie kann eine Freundschaft mit dem:der Ex zur persönlichen Entwicklung beitragen?

Jemanden an seiner Seite zu wissen, den man schon lange oder gut kennt, häufig ja auch beides, ist natürlich schön. Das Gefühl tiefer Verbundenheit mit anderen Menschen ist immer gewinnbringend für das Leben, stärkt unsere mentale und auch körperliche Gesundheit. Solche Aspekte helfen bei der persönlichen Weiterentwicklung: Fühle ich mich gestärkt und gut aufgehoben, habe ich auch mehr Selbstvertrauen.

Hilft die Freundschaft mit dem:der Ex bei der Reflexion der Beziehung?

Ja, wenn man nach genügend Abstand offen und ohne Vorwürfe miteinander sprechen kann, eröffnet das oft wertvolle Einsichten – und daraus entsteht Klarheit für sich selbst und alle Beziehungen, die noch kommen.

Liebe, Kind, KRIEG ... Freundschaft!

Dass sie ihren **Ex-Mann einmal als guten Freund bezeichnen** würde, daran war für diese Frau lange nicht zu denken. Hier erzählt sie, wie es dann doch dazu kam



CHRISTINA HILDEBRANDT

Die Beraterin für LinkedIn-Marketing und Kommunikation teilt sich die Erziehung ihres nun volljährigen Sohnes mit ihrem Ex und ist dankbar, ihn als Vertrauten zu haben.

als ich Paul zum ersten Mal auf dem Golfplatz gesehen habe, war ich sofort schockverliebt. Nach einer Woche habe ich mich von meinem damaligen Freund getrennt. Ein Jahr später war ich schwanger und wir kurz darauf verheiratet. Was ich damals nie gedacht hätte: dass ich fünf Jahre darauf einen Rosenkrieg par excellence mit diesem Mann führen würde. Streit ums Geld, Sorgerecht, you name it. Ich habe wahnsinnig gekämpft, viel falsch gemacht – und trotzdem kann ich heute sagen, dass aus meinem Ex-Mann ein Freund geworden ist, dem ich wirklich dankbar dafür bin, dass wir uns nun mit so viel Wohlwollen begegnen können.

Bis es so weit kommen konnte, lag allerdings ein langer Weg vor mir, auf dem ich mich erst mal mit meinen eigenen Themen beschäftigen musste. Was ich getan habe: mir eine Therapeutin gesucht, die mir aufgezeigt hat, dass die Schuld immerzu anderen zu geben, keine gelebte Eigenverantwortung ist. On top durfte ich von einem Zen-Coach lernen, wie achtsames Heilen geht. Ich habe verstanden, dass auch die B-Lösung eine gute sein kann: Wenn unser Sohn Lenny an Weihnachten bei seinem Papa war, habe ich eben ein Alternativfest für uns beide

geplant. „Umfreuen“ nenne ich dieses Umdenken, das mich freier und friedlicher gemacht hat.

Für mich war es eine bewusste Entscheidung, mich abzugrenzen und den Kampf zu beenden. Dann erst konnte eine Freundschaft zwischen Paul und mir wachsen. Für uns beide war klar: Wir wollen uns im Guten begegnen und vor allem anständige Eltern für Lenny sein. Ich will unsere Freundschaft aber auch gar nicht romantisieren: Es gibt immer wieder Momente, in denen ich denke: Ah ja, genau deswegen sind wir kein Paar mehr. Oder es meldet sich eine alte Verletzung zurück. Das ist herausfordernd, und dann ist es wichtig, wieder eine gesunde Distanz zu schaffen, Abstand zu nehmen. Auf der anderen Seite sehe ich aber auch, was für ein toller Vater – und guter Ex-Partner – Paul ist. Wir telefonieren regelmäßig, trösten bei Liebeskummer, schimpfen über Dinge, die nicht klappen, helfen, wenn eine:r in Not ist. Da ist jemand, der mich so gut kennt wie kaum ein anderer und der mich spiegelt. Daran wachse ich immer wieder.

Heute weiß ich: Niemand wird deine Wunden heilen. Das kannst nur du selbst tun. Und das sollte immer vor einer Freundschaft mit dem Ex stehen.