

DER KUMPEL

Man teilt sich dieselbe Clique, hat die gleichen Hobbys. „Die Frage lautet hier: War er nur ein netter Kerl, der aber keine großen Gefühle ausgelöst hat? Wenn Sie sich da sicher sind, dann war es eben nur für eine Zeit die falsche Beziehungsform. Aber wie geht es Ihnen, wenn er eine Neue hat, und wie geht es ihm, wenn Sie einen Neuen haben? Alles easy? Es ist letztlich immer einfacher, wenn beide Single sind oder beide in einer neuen Beziehung, denn Eifersucht kommt so eher selten auf. Wichtig, damit eine Freundschaft mit dem Ex funktioniert: Das eigene Liebesleben für sich behalten oder nur mit Freundinnen teilen. Der Ex, nun Kumpel, ist auch nur ein Mann und fühlt sich, vor allem wenn der Sex mit dem ‚Neuen‘ super ist, verletzt.“

DER MISTKERL

Er ist ein Betrüger. „Klar, es ist Wut da und Wut ist eine starke Emotion. Sie ist gut, denn sie bringt Sie in Schwung! Aber wenn man falsch mit ihr umgeht, kann sie viel zerstören. Die Wut zu unterdrücken ist auch keine Lösung, weil sie sich dann irgendwo anders entlädt. Bleiben Sie nicht im Zorn gefangen, sondern nutzen Sie die Wut, um an Ihre Kraft zu kommen und den Willen, etwas zu verändern. Sie können in eine Richtung gehen, die Ihnen guttut. Und gleichzeitig bleiben Sie mit sich im Reinen. Rache führt häufig zu einer Spirale von Rache und Gegenrache. Sie beschäftigen sich weiterhin mit dem, was Sie nervt, und das bindet Sie an den Mann, den Sie eigentlich loslassen möchten.“

EX UND HOPP?

Psychologin Anna Lübenhop erklärt, wie man mit den 5 klassischen Extypen richtig umgeht

DER STALKER

Er terrorisiert Sie permanent mit Anrufen, SMS, E-Mails und Blumen. „Bleiben Sie ruhig und beherrschen Sie sich und die Situation. Setzen Sie bitte keine positiven Signale und machen keine Hoffnung auf eine eventuelle Weiterführung der Beziehung oder Freundschaft. Das heißt, beantworten Sie keine Anrufe, SMS oder E-Mails. Sonst beginnt ein Teufelskreis. Dokumentieren Sie seine Kontaktversuche für Beweiszwecke, falls es hart auf hart kommt. Wichtig: Wenn Sie sich doch mit ihm treffen, dann nur in der Öffentlichkeit – er kann nicht ausflippen und Sie sind geschützt. Sie sollten ihm danken für das, was war, und ihm klarmachen: Jetzt ist es vorbei. Zur Vorbereitung auf das Gespräch sollten Sie sich in ihn hineinversetzen: Wie tickt er? Lebt er auch sonst in Abhängigkeiten? Seien Sie proaktiv: Fragen Sie ihn, ob seine Eltern, sein Chef etc. das gut finden würden, was er macht. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Ganze aus dem Ruder läuft, holen Sie sich von einer Beratungsstelle Hilfe.“ (deutschestalkingopferhilfe.de)

DIE GROSSE LIEBE

Die Beziehung ist vorbei, aber Sie mögen ihn noch. „Diese Sprüche haben Sie sicher schon einmal gehört: ‚Das Leben geht weiter. Wer daheim auf dem Sofa sitzt, verpasst die Möglichkeit, neue tolle Männer zu treffen.‘ Ja, der Nächste wird anders, das stimmt. Aber irgendetwas fehlte auch in Ihrer jüngsten Ex-Beziehung. Er war nicht perfekt. Er war vielleicht süß, aber nicht perfekt! Sie haben sich weiterentwickelt, weshalb der nächste Typ passender sein wird, weil Sie noch mehr über sich selbst wissen als vorher.“

DAS OPFER

Sie sind fremdgegangen und sind jetzt die Böse. „Sagen Sie ihm, dass Sie eine wunderbare Zeit hatten und dass er ein toller Mensch ist. Aber Sie sollten ihm klarmachen, dass Sie eben etwas anderes möchten, aber an ihm liegt es nicht. Es bringt deshalb auch nichts, wenn er sich ändert. Auf jeden Fall müssen Sie den Kontakt abbrechen. Denn alles andere tut ihm nur weh. Sie dürfen sich nicht als herzloses Monster sehen, sondern sollten einsehen, dass Sie einfach eine kleine Schwäche haben, nämlich: die Unfähigkeit treu zu sein, Kompromisse einzugehen oder sich zu binden. Also gibt es kein Böse oder Gut im klassischen Sinn. Es geht darum, sich zu erkennen, zu hinterfragen, warum man so gehandelt hat und für die Zukunft etwas Positives aus einer vermeintlich missglückten Beziehung zu ziehen.“ //

THANK YOU EX...

...für meine Musikbegeisterung. Ich habe dank ihm ziemlich viele coole Bands kennen- und lieben gelernt. Und spiele jetzt fast jeden Tag Schlagzeug.

Myriam, 24, hat sich vor drei Jahren von ihrem Exfreund getrennt

...dass ich mich heute mehr für Politik interessiere. Er hat Politik studiert und mir klar gemacht, wie wichtig es ist, am Ball zu bleiben und sich richtig zu informieren.

Sophia, 23, hat vor drei Monaten mit ihrem Ex Schluss gemacht

...für meine Tischmanieren! Ich kann mit Buch auf dem Kopf gehen und bin heute oft in offiziellen Situationen, in denen ich weiß, wie ich mich korrekt benehme.

Lulu, 33, hat sich vor zwei Monaten einvernehmlich getrennt

...dass ich heute weiß, dass es oft klüger ist, einen Witz zu reißen, um eine Situation zu entschärfen, als sich um Kopf und Kragen zu reden in intellektueller Ernsthaftigkeit.

Dagmar, 43, seit zwei Jahren glücklicher Single