

Maxi

## Das ist die Lösung!

Mit einem einfachen Trick bessere Entscheidungen treffen

## JEANS FÜR ALLE

Welcher Trendschnitt passt zu mir?

+ Stylingtipps

## Cool Skin

Wie wir unseren Teint auf den Saisonwechsel vorbereiten

## Sisu ist das neue Hygge

Was hinter dem Glückskonzept der Finnen steckt

## Ex und weg?

So schließen wir Frieden mit vergangenen Lieben

# JETZT GEHT'S UM MICH

Die eigenen **Wünsche und Bedürfnisse** wichtiger nehmen und zufriedener durchs Leben gehen

November 2022  
Deutschland € 3,10  
Österreich € 3,50  
Schweiz SFR 5,90





# BYE

Was würdest du deiner Ex-Liebe gern sagen? Die aus Georgia stammende Künstlerin Peyton Fulford sammelte die Antworten und schuf daraus Banner und die Fotoserie „Abandoned Love“

# BYE

Manchmal kleben sie an einem wie altes Kaugummi an der Schuhsohle, vielleicht schmachten wir ihnen aber auch Jahre später noch nach und verirren uns hin und wieder auf ihre Social-Media-Accounts – fest steht, dass sie in den meisten Fällen unser gegenwärtiges Liebesleben beeinflussen: **Ex-Beziehungen**. Dabei können die Erfahrungen ein wahres Geschenk sein ...

TEXT MEDEA SISTI

Foto: Instagram @peytonfulford (3), privat (1)

**I**mmer wenn ich den Wankelmut-Remix von „One Day“ im Radio höre, denke ich an „uns“: An verregnete Nachmittage, an denen wir bei offenem Fenster im Bett lagen, Pizza bestellten und uns zu diesem Song unsere Zukunft ausmalten. An alberne Momente auf langen Autofahrten, bei denen wir beide so heftige Lachanfalle hatten, dass wir rechts ranfahren mussten. Und an heiße Duschen, unter denen ich mir die Augen aus dem Kopf heulte und meinen Frust und Kummer über diese Beziehung zu ertränken versuchte. Ja, das waren *wir*. Inzwischen sind *wir* schon über fünf Jahre her und ich erkenne mich selbst auf den Fotos neben dem blonden Typ mit Ohrring kaum wieder. Und trotzdem begleiten mich die heftigen Gefühle, die ich während dieser einen Beziehung empfunden habe, heute noch weiter. Zwar werden sie zu einem immer leiseren Echo, aber fast jedes Mal, wenn ich mich neu verliebe, hallt die Erinnerung an die negativen (und positiven) Aspekte so laut nach, dass ich Schwierigkeiten habe, mich neu zu öffnen. Wie kann es sein, dass jemand mehrere Jahre nach dem Beziehungsaus noch immer so einen Einfluss auf all meine neuen Partnerschaften hat?

**„Zu vergessen, heißt immer auch, zu vermeiden“** Vielleicht hat es etwas mit der Art und Weise zu tun, wie man sich trennt. Ich habe damals nach der Trennung versucht, meinen Ex-Freund komplett aus meinem Leben zu tilgen, und alles, was mit ihm zu tun hatte, zu verdrängen. „Zu vergessen ist immer auch ein Vermeiden, genauer hinzugucken“, sagt Beziehungspsychologin und Paartherapeutin Miriam Fritz. Wenn wir die Beziehung und vor allem die eigene Rolle darin nicht reflektieren, kann es sein, dass wir zum Scheitern verurteilte Muster mit in die nächste Partnerschaft tragen. Es ist dann also nicht der Ex-Freund, der mitkommt, sondern das eigene Verhalten in der Beziehung.

## DAS EIGENE VERHALTEN IN DER BEZIEHUNG BLEIBT UNS ERHALTEN, AUCH WENN DER EX SCHON LANGE WEG IST

Die Verdrängung ist aber nur eine Variante, mit einer gescheiterten Beziehung umzugehen. Denn auch eine ausgedehnte Trauerphase kann ebenso wenig hilfreich wie zermürbend sein. Meine Freundin Karla hat nach der schwierigen Trennung von ihrem Ex angefangen, sein Verhalten bis ins kleinste Detail zu analysieren. Und zu kritisieren. Wo vorher Liebe war, machte sich Abneigung breit. Sie sprach noch Jahre später von ihm, als wäre er Teil ihres Alltags, und regte sich über Dinge auf, die vor langer Zeit während ihrer Beziehung stattgefunden haben, über sein Verhalten in längst vergangenen Situationen. Kurzum: Sie lebte in der Vergangenheit. Dieses Phänomen beschreibt auch der US-amerikanische Psychologe Stephan Poulter in seinem Buch „Der Ex-Faktor“: Wenn wir den Menschen nicht über Liebe in unserem Leben halten können, dann wenigstens über Ablehnung. So behalten wir ihn durch Gefühle der Wut und des Ärgers bei uns. Poulter sieht das als ein sicheres Scheitern zukünftiger Beziehungen, denn wir nehmen die Enttäuschungen unverarbeitet mit. Dasselbe passiert im Übrigen auch, wenn wir die Ex-Partnerschaft verherrlichen. Dann kann es schnell passieren, dass wir mit unrealistischen Vorstellungen und Ansprüchen an jemanden eine neue Bindung eingehen. „Diese Erwartungshaltung kann dazu führen, dass ich immer mal wieder denke: Das war aber damals besser. Oder: Diese eine Eigenschaft oder das Aussehen meines oder meiner Ex hat mir besonders gut gefallen und fehlt mir in der neuen Partnerschaft“, meint auch Beziehungspsychologin Fritz. In solchen Fällen hilft der Faktor Zeit, denn dann „verblasen die Erinnerungen an den oder die Ex-Partner:in und die Vergleiche nehmen ab“. Genauso können auch neue, positive Beziehungserfahrungen dazu beitragen, dass wir etwa wieder vertrauen können.

# BABY

**Die persönliche Bindungsgeschichte** Manchmal verharren wir aber in denselben Mustern, die uns in unseren Ex-Beziehungen nicht gutgetan haben. Wir geraten in ähnliche Konflikte oder suchen uns Partner:innen, die dieselben Emotionen in uns auslösen. Fritz erklärt das mit unserer Bindungsgeschichte: „Oft suchen wir als Erwachsene in Form unseres Partners ein bekanntes Umfeld. Wir sehnen uns unser ganzes Leben nach gewohnten Erfahrungen, auch wenn diese physisch oder emotional verletzend waren.“ Diese Erfahrungen stammen nicht zwingend aus vergangenen Beziehungen, die persönliche Bindungsgeschichte geht auf unser Elternhaus zurück. Denn dort lernen wir, was wir von zwischenmenschlichen Beziehungen erwarten dürfen. Bekommen wir etwa viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt, wird das mit großer Wahrscheinlichkeit eine andere Auswirkung auf unsere zukünftige Partnerschaftswahl haben, als wenn wir in unserer Kindheit eher um Aufmerksamkeit buhlen mussten. „Wir lernen, ob wir uns Liebe über Leistung erarbeiten müssen oder wir auch geliebt werden, wenn wir nicht immer angepasst sind“, so Fritz. Doch selbst wenn wir eine ganze Weile in diesen früh erlernten Mustern leben und sie durch negative Erfahrungen bestätigen, bedeutet das nicht, dass sie ein fester Teil unseres Charakters sind. Die Beziehungspsychologin weiß: „Durch positive Beziehungserfahrungen können negative überschrieben werden und sich durch sichere Bindungspartner verändern.“

**Ein neues Kapitel** Es ist also wichtig, den Mut aufzubringen und neue Partnerschaften einzugehen. Aber wie schließe ich mit dem Ex am besten ab, um bereit für Neues zu sein, schießt es mir dazu direkt durch den Kopf. Die Frage sollte aber viel eher lauten: Wie ist die vorherige Beziehung auseinandergegangen? Denn hier werden die Grundbausteine für die Beziehungsfähigkeit danach gelegt. Miriam Fritz erklärt, dass das Loslassen Verflössener dann am besten gelinge, wenn wir den eigenen Anteil am Scheitern der Beziehung erkannt haben. „Wenn beide eine wohlwollende Haltung gegenüber dem anderen einnehmen, dann ist die Zeit reif für eine neue tiefe Beziehung.“ Dazu gehört auch, dem oder der Ex das Beste zu wünschen und ein neues Beziehungsglück zu gönnen. Die Verletzungen des eigenen Egos sollten so weit überwunden sein, dass man sich abgrenzen und die gemeinsame Zeit trotz Beziehungsaus würdigen kann. Um dorthin zu kommen, kann ein klärendes Gespräch mit etwas Abstand zur Trennung hilfreich sein. Wenn das nicht leichtfällt, ist auch ein Brief, in dem sich beide Partner:innen gegenseitig wertschätzen und festhalten, was jeweils in der Beziehung gefehlt hat, gut. Und zur Not: Der Brief muss nicht unbedingt abgeschickt werden. Die Fakten einmal für sich runterzuschreiben, ist genauso konstruktiv und bringt einem Klarheit in die Trennung.

BYE



Unsere Expertin in Sachen Trennung: Modelleitung Medea Sisti hat für uns noch mal die Ex-Akte geöffnet

BYE



**„Lass uns Freunde bleiben!“** Wie oft hat man das schon gehört – egal ob in Filmen, von Freund:innen oder vom eigenen Ex. Und mal ganz ehrlich: Menschen, mit denen wir über einen längeren Zeitraum zusammen waren, kennen uns oft ziemlich gut. Außerdem hat man meist wichtige Momente miteinander geteilt und es gibt durchaus viele Seiten, die man am anderen schätzt. Wäre es da nicht total logisch, wenn die andere Person Teil des gegenwärtigen Lebens bleibt? Ja und nein. Wenn es möglich sei, den Part „Liebespaar“ loszulassen und die verschiedenen Phasen nach der Trennung – Trauer, Wut, Schock, Nicht-wahrhaben-Wollen, Reflexion und Erkenntnis – durchlebt worden seien, könne das funktionieren, meint Psychologin Fritz. Aber auch hier ist es wichtig, dass wir für den eigenen Anteil am Beziehungsaus Verantwortung übernehmen, damit keine stummen Vorwürfe im Raum stehen und ein eventuelles Freundschaftsverhältnis belasten. Eine Pause nach der Beziehung und klare Verhältnisse vereinfachen das Vorhaben einer Freundschaft.

**Danke, lieber Ex!** Und schließlich dürfen wir, so absurd es in den meisten Fällen unmittelbar nach der Trennung auch klingt, dem oder der Ex dankbar sein: Jede gescheiterte Beziehung birgt in sich die Chance, sich selbst besser kennenzulernen. Es klingt zwar platt, aber durch die Erfahrungen, die wir dank einer gescheiterten Beziehung machen, haben wir die Möglichkeit, zu erkennen, was uns guttut und was wir wirklich brauchen. Gleichzeitig lernen wir auch besser, mit Situationen umzugehen, die nicht angenehm sind. Wir haben die Möglichkeit, uns dann zu reflektieren: Wie möchte ich mich jetzt verhalten? Was habe ich getan, um in diese Situation zu geraten? Wo kann ich noch an mir arbeiten? Das hilft, zu verstehen, wie man sich eine zukünftige Beziehung vorstellt.

In meinem Fall sollte ich also eher hinterfragen, was ich in meiner Ex-Beziehung getan habe, das mich so unglücklich gemacht hat, dass die Trennung der einzige Weg war. Das bedeutet zwar nicht, dass ich ab sofort bei „One Day“ nicht mehr an meinen Ex denken werde – die schönen Erinnerungen bleiben erhalten –, allerdings gibt es mir eine Antwort auf die Frage, warum ich Schwierigkeiten habe, mich zu öffnen. Insofern: Danke lieber Ex, dass du mir dabei geholfen hast, an mir zu arbeiten! **M**

Das Grüne



muss auf's Rote!

HAUT-ENTZÜNDUNG



ilon® Salbe classic hilft wirksam bei Symptomen einer Hautentzündung wie Rötung, Spannungsgefühl, Schwellung und Schmerz mit Eiter.



ilon®

Ein Großteil der Ilon Gewinne fließt in wohltätige Zwecke - [www.ilon.de/ueber-ilon](http://www.ilon.de/ueber-ilon)

**ilon® Salbe classic** (Wirkstoff: Lärchenterpentin, Terpentindl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl): Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schwelldrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. Packungsbeilage beachten. (Stand 06/2019) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, 76532 Baden-Baden.