

# TSCHÜSS, TROTTEL!

Laut einer US-Studie herrscht im März Scheidungs-Prime-Time. Also eher Wutausbrüche als Frühlingsgefühle... Nee, nee: Denn, was dramatisch klingt, ist in Wirklichkeit ein toller Anlass, sich selbst neu zu entdecken!

**Beziehungspanne**  
Ein Fall von Niete auf den zweiten Blick? Dann gehen Sie wieder Ihren eigenen Weg! Nicht ohne Grund wurden 2015 in Deutschland rund 163000 Scheidungsanträge gestellt – mehrheitlich von Frauen

FOTO: APX SYNDICATION

# „Eine Trennung bedeutet immer eine Persönlichkeitsentwicklung.“

Verliebtheitsphase glauben: „Der ist es jetzt!“, erklärt Paartherapeutin Nadja von Saldern. „Und dann halten sie an dieser Idee fest, ohne zu prüfen, ob's wirklich passt.“

# K

Keine nervigen Bartstoppeln mehr aus dem Waschbecken entfernen. Sich nie wieder über den Langweiler ärgern, der Samstagabend „gamen“ will. Es ist Schluss. Aus. Vorbei. Das gemeinsam Angeschaffte aufgeteilt, das Sorgerecht für Kater Karlo vereinbart, das Wir wieder ein Ich. Wer die Beziehung letztlich beendet hat? Nicht mehr relevant. Was aber zählt: Auf einen Schlag bekommt man all die Freiheiten zurück, auf die man in der Zeit (bewusst oder unbewusst) verzichtet hat. Es gäbe also einen Grund zu feiern.

## Weg mit dem Emo-Mist

Warum fallen einem Trennungen trotzdem so schwer? Dahinter könnte unter anderem folgendes Phänomen stecken: Nämlich das blöde Gefühl, dass man schon so viel Zeit, Liebe, Ärger und so weiter in diese Beziehung investiert hat – jetzt hätte es doch auch funktionieren müssen. Wissenschaftler nennen diese Nerverei des Gehirns „Sunk Cost Effect“. Es ist dasselbe Prinzip, das einen auch dazu bringt, einen Roman weiter zu lesen, obwohl man sich seit Wochen von Seite zu Seite quält. Man will die Geschichte also nur aus einem einzigen Grund zu Ende bringen: Weil sie schon so viel Aufwand erfordert hat.

Merken Sie was? Genau, das ist Quatsch. Und diese Einsicht ist sehr wichtig, um sich freizumachen. Egal ob Ehe oder Partnerschaft, zwei oder 20 gemeinsame Jahre – in der falschen Beziehung zu bleiben, ist nie die Lösung. Dem falschen Kerl nachzuweinen schon gar nicht (Hat er die Beziehung beendet, war's definitiv der Falsche!). „Die meisten heiraten oder kommen zusammen, weil sie in der

## Alles halb so wild

Sprüche wie „Was dich nicht umbringt, macht dich stärker“ nerven in Trennungsphasen zwar extrem, haben aber ihre Berechtigung. Amerikanische Wissenschaftler bestätigen, dass Menschen dazu neigen, sich ihr Beziehungsaus viel schlimmer auszumalen, als es in der Realität der Fall ist. „Eine Trennung bedeutet immer eine Persönlichkeitsentwicklung“, weiß Simone Sauter, Life Coach und Autorin (Ratgeber: „Heile dein gebrochenes Herz. Schritt für Schritt vom Herzschmerz zum Lebensglück“). Und weiter: „Am Anfang glaubt man, ohne den anderen nie wieder glücklich zu werden – und dann zeigt sich die wahre Stärke.“ Dass in Deutschland aktuell mehr Scheidungen von Frauen beantragt werden, wundert Therapeutin Nadja von Saldern nicht: „Frauen nennen als Grund häufig Einengung, auch in beruflicher Hinsicht. Für einige ist die Trennung ein regelrechter Befreiungsschlag.“

Die goldene Regel nach dem Aus: „Ein halbes Jahr mindestens kein Kontakt mit dem Ex“, erklärt Simone Sauter. Das sei wichtig, um sich neu zu sortieren. „Man verliert ja nicht nur den Partner, sondern eine ganze Lebensvision“, so die Expertin. Funkstille zu wahren, kann, zugegebenermaßen, hart sein. Denn ein Beziehungsaus ruft im Körper die gleichen Reaktionen hervor wie ein Drogenentzug: „Treffen wir auf unseren Ex, schießt der Dopaminspiegel nach oben. Sehen wir ihn nicht, sinkt er wieder ab“, sagt Simone Sauter. Diese Hochs und Tiefs strengen enorm an. Und im Social-Media-Zeitalter ist null Kontakt nicht so einfach. Einmal über das Smartphone gewischt, weiß man, was er letzte Woche gesehen, gemacht und gegessen hat. Man analysiert jedes Detail. Totaler *brainfuck!* Das kennt auch Diplom-Psychologin und Autorin („Wieder in der Beziehungs-Scheiße?“) Sonja Tolevski und rät: „Sie können online befreundet bleiben. Ich würde mich aber dagegen entscheiden, zu erfahren, was mein Ex-Partner postet. Sieht ▶

man ein Foto, stellen sich plötzlich Fragen, über die man sich davor keine Gedanken gemacht hat.“ Da wird die Arbeitskollegin zur potenziellen Affäre, der Statuspost zur Geheimbotschaft. „Ich würde auch Freunden verbieten, mich darauf anzusprechen, wenn ihnen etwas unterkommt“, rät die Psychologin. Studien bestätigten sogar, dass virtuelles Verfolgen den Heilungsprozess unnötig verlängert: facebook-Stalker neigen sechsmal mehr dazu, dem Ex auch im echten Leben nachzuschneffeln.

Am einfachsten lässt sich das Problem mit der facebook-Einstellung „nicht mehr abonnieren“ lösen. Die Cyber-Freundschaft bleibt offiziell erhalten, von Updates aus dem Leben des Verflissenen bleibt man aber verschont. Und den Beziehungsstatus in „getrennt“ oder „Single“ ändern, richtig? Bloß nicht! Auf Beileidsbekundungen in Form von „Oh wie traurig“-Kommentaren können Sie getrost verzichten – und auf „Gefällt mir“-Daumen auch. Besser den Status in den Privatsphäre-Einstellungen auf „Nur ich darf das sehen“ stellen. Dann ändern. Und beim nächsten Mal gleich inkognito lieben.

Geht es um materielle Dinge und Erinnerungsstücke, gilt die gleiche „Aus den Augen, aus dem Sinn“-Devise. Für Geburtstagsgeschenke oder die Konzertkarten seiner ▶

## Aggressionsbewältigung oder Rückfallprophylaxe – diese Apps helfen in jeder Trennungsphase



**EX LOVER BLOCKER:** Dank der brasilianischen App wird der Anruf blockiert, wenn man in einem schwachen Moment doch die Nummer des Ex wählt. Stattdessen werden sofort fünf Freunde für seelischen Support benachrichtigt. Ein zweiter Kontaktversuch wird dafür gnadenlos mit öffentlicher Demütigung bestraft – in Form eines peinlichen facebook-Posts! (nur für iOS)



**REBOUNDATE:** Sich nach einer Beziehung wieder ins Singleleben zu stürzen, ist nicht einfach. Mithilfe von „Rebound-Date“ findet man aber entspannt einen Lückenbüßer, ohne dass beim Treffen großer Erklärungsbedarf besteht. Denn beide wissen, worum es geht: Ablenkung. Also Break-up-Status definieren, matchen, Ego boosten, weitermachen.



**POSITIVITY:** Mit mehr als 10 Millionen Downloads zählt der schottische Meditationsexperte Andrew Johnson zu den Stars im Selbsthilfekosmos. Seine App

bietet gezielte Übungen zum Relaxen und Entspannen, um negative Gedanken loszuwerden und wieder optimistisch in die Zukunft zu blicken.



**DRUNK MODE:** „Don't drink and dial“ ist oft leichter gesagt, als getan. Um dem Ex zu späterer Stunde nicht doch die Mobilbox vollzuquatschen, blockiert die App ausgewählte Kontakte für zwölf Stunden. Wer innerhalb der Sperrfrist trotzdem versucht, die Nummer zu wählen, muss erst knifflige Matheaufgaben lösen, um sie freizuschalten.



**RX BREAKUP:** Die beste Freundin ist nicht da und auch sonst ist kein Seelen-tröster parat? Dann ist dieser 30-Tage-Schlussmach-Guide die ideale Alternative! Mitentwickelt von einer amerikanischen Therapeutin übersteht man mit täglichen Tipps, Anweisungen und Aufgaben innerhalb eines Monats auch den schlimmsten Liebeskummer.



**FACEFIGHTER ULTIMATE:** Bevor im Kill-Bill-Stil Vergeltungsschläge geplant werden, kann man seinen Aggressionen auch ohne Blutbad freien Lauf lassen. Einfach ein Bild des Verflissenen in der App hochladen und dann (zumindest virtuell) richtig draufschlagen. Mag vielleicht kindisch wirken – tut aber unfassbar gut! (nur für iOS)



## Die Massage für zwischendurch

Bei Nacken- und Schulterschmerzen



### Bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Hinterlässt ein angenehm belebendes Gefühl auf der Haut, zieht schnell ein und klebt nicht.

www.tigerbalm.de

## Wechseljahre?

Mir geht's gut!

## Remifemin®

hilft wissenschaftlich erwiesen bei Hitzewallungen, Schlafproblemen und nervöser Unruhe<sup>1</sup>.



Pflanzlich stark. Ohne Hormone.

Hilfe, Tipps und Informationen auf: [www.remifemin.de](http://www.remifemin.de)

Remifemin® plus, **Anwendungsgebiete:** Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

<sup>1</sup> z. B. Uebelhack et al.; Obstetrics & Gynecology 107 (2006): 247–255. Briese et al.; Maturitas 57 (2007): 405–414  
<sup>2</sup> Basis: Pflanzliche Arzneimittel bei Wechseljahresbeschwerden, Quelle: Insight Health, MAT 01/2016

schaper & brümmer

# „Wenn das eigene Glück vom Verhalten des Partners abhängt – dann gute Nacht!“

Lieblingsband gibt es zum Glück Webseiten wie *neverliked-itanyway.com* (dt.: *Hat mir eh noch nie gefallen*) – eine Art Ebay für gebrochene Herzen. Dort lässt sich emotional aufgeladener Ballast in bares Geld verwandeln. Und Bilder von den letzten drei gemeinsamen Urlauben? Die schiebt man auf dem PC/Smartphone am besten in einen Extra-Ordner, damit man nicht ständig darüber stolpert.

## Ego-Boost statt Trauer

Neben der Kontaktsperre muss Ablenkung her. Beim Sport richtig auspowern (nicht nur wegen des *revenge body*, sondern auch für die Glückshormonausschüttung), mit Freunden treffen, eine *bucket list* erstellen und abarbeiten – eben alles tun, um sich zu beschäftigen. Ganz nach dem Motto: Jetzt komme ich! „In solchen Phasen sollte sich jeder selbst der Nächste sein“, rät auch Simone Sauter.

Und wenn man vorm Deliveroo-Lieferanten in Tränen ausbricht, weil er diesmal nur eine einzige Pizza bringt? Dann ist Weinen durchaus ein gutes Ventil, um emotionalen Stress abzubauen. Gleichzeitig sollte man sich, laut Sonja Tolevski, aber die Frage stellen: „Worum traure ich tatsächlich?“ Fehlt der Mensch, die Gewohnheit, neben jemandem einzuschlafen oder vielleicht auch nur der leckere Kaffee, den er morgens gemacht hat? Sobald man weiß, wonach man sich wirklich sehnt, verändert sich nämlich das Gefühl. „Leute glauben, sie rauchen, weil sie süchtig

sind. Wenn sie hinterfragen, welche Emotion dahintersteckt, ist das Rauchen plötzlich uninteressant“, sagt Sonja Tolevski. Und formuliert etwas strenger: „Wenn mein Glück davon abhängt, wie sich mein Partner mir gegenüber verhält – na, dann gute Nacht!“ Emotionale Abhängigkeit ist genau der Knackpunkt, den man überwinden muss.

Nadja von Saldern empfiehlt einen einfachen Trick: Für jeden Gedanken an den Ex einen Strich auf einer Liste machen. So führt man sich vor Augen, wie viel Zeit man damit verschwendet – die man viel besser nutzen könnte! Zudem muss man sich ihrer Meinung nach bewusst machen, dass manche Lebensphasen einfach begrenzt sind. „Nicht nur Dinge, die für immer halten, sind gut. Auch kurze Episoden können unheimlich wichtig fürs Leben sein.“

## Happy (open) End

„Es gibt Sätze wie: ‚Es kommt selten was Besseres nach‘, aber das ist Blödsinn!“, meint Sonja Tolevski. Im Zuge einer amerikanischen Studie konnten die Teilnehmer im Schnitt sogar fünf positive Lebensentwicklungen benennen, die sich durch eine Trennung ergaben. Zudem ist bewiesen, dass Neo-Singles über mehr Selbstbewusstsein und psychische Stärke verfügen als zuvor. Solche Situationen zeigen auch, wie sehr man in einer Beziehung die eigenen Wünsche vernachlässigt. „Wir Frauen neigen dazu, uns anzupassen – es ist dieses *Everybody's Darling*-Konzept“, so die Psychologin weiter. „Nun kann man wieder ganz man selbst sein. Im Laufe der Zeit ist man auch soweit zu sagen: Wer damit nicht klarkommt, braucht gar nicht erst aufzukreuzen!“

Die Hoffnung, dass man mit seinem Kerl *happily ever after* wird, schlummert zwar in fast jeder Beziehung. Doch nur aus Feigheit und Bequemlichkeit an Wunschvorstellungen und unpassenden Typen festzuhalten, macht nicht glücklich. Ja, Trennungen zehren, sind schmerzhaft und anstrengend, aber: „Zu jeder Romanze gehört ein bisschen Mut. Andere gehen erst gar keine Beziehung ein, weil sie so viel Angst haben“, weiß Nadja von Saldern. „Die Furchtlosen haben wenigstens gelebt!“ //TEXT: LISA HECHENBERGER

## 99 problems, but he ain't one

Es gibt Momente und Situationen, die alleine noch viel schöner sind als zu zweit.

**NETFLIX & CHILL:** Ohne Reue ganze Serien an einem Wochenende durchbringen – und dabei tatsächlich chillen, ohne ständig befummelt zu werden!

**ESSEN BESTELLEN:** Mindestbestellwerte sind vielleicht Herausforderungen, aber keine Probleme (Reste mit ins Büro nehmen). Gilt auch für extra Knoblauch.

**ROADTRIPS:** So schnell fahren, wie man möchte, laut zu „Wannabe“ von den Spice Girls mitsingen, Pinkelpausen machen und einparken wie, wann und wo man will!