

Den Ex im Kopf

Sentimentalität oder Untreue?

Er verschwindet nicht aus Deinem Kopf – und das, obwohl Du neu verliebt sind. Was die Gedanken an ihn verraten und warum man nicht unbedingt Gewissensbisse haben muss.

Woran denkst du gerade?“ fragt er. „Och ..., an nichts“, lügen wir schnell. Gott sei Dank werden Männer bei dieser Antwort nicht misstrauisch – sie haben sie ja schließlich erfunden –, denn die Wahrheit geht gerade gar nicht: Wir sitzen neben unserem Freund und denken plötzlich an den Ex! Die Phantasie macht sich einfach selbstständig. Dabei sind wir doch glücklich verliebt – also was soll das jetzt?

Sehnsucht – aber wonach?

Da läuft das Leben gerade super, der richtige Mann ist gefunden, man fühlt sich sicher und geborgen. Und trotzdem diese Querschläge im Hirn. Man erinnert sich, wie tough und begehrenswert man sich in der alten Beziehung gefühlt hat, weil man in den Augen des Exfreundes die tolle Powerfrau war. Oder vermisst das ständige Auf und Ab, das man mit ihm durchlebt hat. Dabei war genau das auch der Trennungsgrund.

Das ist verwirrend. Aber auch völlig normal. Denn jede Frau sehnt sich ab und zu nach ihrem Verflissenen und vergleicht ihn mit dem aktuellen Lebensgefährten, zeigen Umfragen.

Wirrwarr der Gefühle

Es ist zwar tröstlich, dass man mit seinem Gefühlschaos nicht allein ist. Das hilft aber nicht gegen das schlechte Gewissen, das man seinem Partner gegenüber hat. Man stelle sich nur vor, es wäre umgekehrt: Er vergleicht einen mit seiner Ex! Allein der Gedanke lässt einen doch die Wände hochgehen vor Eifersucht. Beruhigender ist die Erkenntnis: Es geht in Wirklichkeit gar nicht um die vergangene Liebe. Es geht

um ein Lebensgefühl, das man mit der Zeit mit dem Exfreund verbindet.

„Phantasie Reisen sind zwar ein Zeichen dafür, dass uns etwas fehlt“, erklärt Psychologin Katja Sundermeier. „Aber auch wenn sie sich um eine Person drehen, ist es nicht unbedingt der Mensch, den wir vermissen. Wir projizieren Sehnsüchte immer auf andere, geben ihnen so ein Gesicht, damit wir sie uns besser vorstellen können.“

Dass man sich dabei in die Vergangenheit flüchtet, ist normal. Man hat sie schon erlebt. Das macht sie so leicht greifbar.

Achtung: Nostalgie-Falle

Und es ist ja auch so schön einfach: Im Kopfkino kann man Wünsche ohne innere Bremsen ausleben. Erinnerungen werden hollywoodreif. Mal abgesehen davon, dass man natürlich selbst phantastisch aussieht, niemals rumstottert und überhaupt eine gute Figur macht, verklärt sich auch die Vergangenheit, und der Ex wird zum perfekten Partner idealisiert.

Dass sich das Hirn bei seinen Spaziergängen nicht an Fakten hält, ist ein Schutzmechanismus, haben dänische Forscher herausgefunden. Fehlt uns etwas in der Gegenwart – auch wenn wir uns dessen gar nicht bewusst sind –, sendet es uns mit Erinnerungen Signale und verhindert so, dass wir Wünsche aus einem anderen Lebensabschnitt verdrängen, nur weil wir sie aus einem Pflichtgefühl anderen gegenüber nicht zulassen wollen. Die Gedanken sollen einen anspornen, sich etwas wieder zu holen, was einem früher im Leben gut getan hat.

Verlorene Qualitäten wiederentdecken

Durch seine Vorlieben und Eigenheiten eröffnet einem jeder Mann eine neue Welt – seine Welt. Die er mitnimmt, wenn er geht. So hat auch der Exfreund durch seine Sicht der Dinge Qualitäten, Begabungen oder einen Teil der Persönlichkeit gefördert, die seit der Trennung irgendwo im Hinterstübchen vor sich hin schlummern.

Er war es zum Beispiel, der einen jedes Wochenende in Jazzclubs geschleift hat. Er fand Dich so begabt, dass er Dir ein Saxophon geschenkt hat. Seitdem er weg ist, vergammelt es im Regal, genau wie Deine Lust auf Musik. Der neue Freund fährt lieber Ski, als sich Louis Armstrong anzuhören. Ohne den Ex fehlt also etwas – das bildet man sich jedenfalls ein.

Die Zeit war schön – man hat vieles zusammen erlebt – viel Gutes, viel Schlechtes, man ist stärker geworden und gemeinsam gewachsen, es war einfach eine geile Zeit. Sei dankbar, dass jemand mit Dir diesen Weg geteilt hat!

Leben in eigener Regie

Jetzt wird es Zeit, das, was einem in der Vergangenheit so gut gefallen hat, wieder in den Alltag zu integrieren. Es ist vielleicht etwas anstrengender als früher, weil man jetzt selbst die treibende Kraft sein muss. Aber umso befriedigender, weil das Glücksgefühl jetzt wirklich aus einem selbst kommt und nicht mehr von anderen abhängt. Rausgehen, aktiv sein und seine Träume ausleben – nichts ist und macht einen attraktiver.

Dreh' den Spieß einfach um: Übernimm' den Part, den anderen mitzureißen, neue Impulse in die Beziehung zu bringen, statt darauf zu warten, dass er es tut. Eröffne ihm Deine Welt mit allen Facetten, die Du zu bieten hast, und werde damit der schönste Teil der seinen.



dr. love
dr.love@htu.tugraz.at

OH
tu graz