

Zurück zum Ex

Neustart. Zusammen, getrennt, dann doch wieder ein Paar – kann das gut gehen? Paartherapeuten erzählen, was es für ein erfolgreiches Liebescomeback braucht

VON ELISABETH GERSTENDORFER

Sie galten als das Traumpaar der frühen 2000er-Jahre, waren sogar verlobt. Doch 2004 trennten sich US-Schauspieler Ben Affleck und die Sängerin Jennifer Lopez. Beide heirateten andere, bekamen Kinder – und fanden nach Scheidungen und Trennungen wieder zueinander. Als „Bennifer“ 17 Jahre später wieder ein Paar waren, schien das Hollywood-Märchen perfekt. 2022 feierten sie die neu entfachte Liebe mit einer großen Hochzeit. Im April dieses Jahres platzte dann der Traum – es kam zum endgültigen Liebes-Aus, vergangene Woche reichte J. Lo die Scheidung ein.

War das absehbar?

Oder kann die Rückkehr zum Ex auch gut gehen? Zweiteres, sagt Roland Bösel, der gemeinsam mit seiner Frau Sabine seit 1993 als Paartherapeut Paare begleitet. „Wir erleben immer wieder, dass Menschen zusammenkommen, die sich einmal getrennt haben – ob es gut geht oder nicht, kann man genauso wenig prognostizieren wie bei Paaren, die sich neu finden“, sagt Bösel. Und seine Frau ergänzt: „Wir leben in einer Zeit, in der das Trennen viel zu schnell passiert. Eine Ungereimtheit, eine Krise, eine Affäre, schon schmeißt einer der beiden das Handtuch. Krisen können Beziehungen aber auch stärken.“

Tiefe Verbindung

Das Paar brauche allerdings viel Mut, es erneut miteinander zu probieren. Manche schämen sich, weil es beim ersten Mal nicht geklappt hat. Oft reagiere auch das Umfeld mit Gegenwind. „Wenn man sich nach 3, 10 oder 20 Jahren wieder begegnet, kann die tiefe Verbindung, die man einmal hatte, wieder aufleben – sie geht durch die Trennung meist nicht verloren und fühlt sich gut an. Gleichzeitig sieht man durch die Verliebtheit die Dinge nicht, die einen wegtreiben“, meint Roland Bösel. Nur verliebt sein reiche aber nicht – man müsse sich

auch mit den Themen auseinandersetzen, die zur Trennung geführt haben. „Das Paar sollte darüber sprechen, was es damals gestärkt hat, was es auseinandergebracht hat und wie die beiden jetzt damit umgehen können. Wichtig ist auch, keine Opfer-Täter-Rollen einzunehmen, wer also vielleicht ‚schuld‘ an der Trennung war“, rät Sabine Bösel.

Ursachen der Trennung

Vor allem am Anfang eines Liebescomebacks wird die erste Beziehung idealisiert, meint Paartherapeutin Nicole Kienzl.

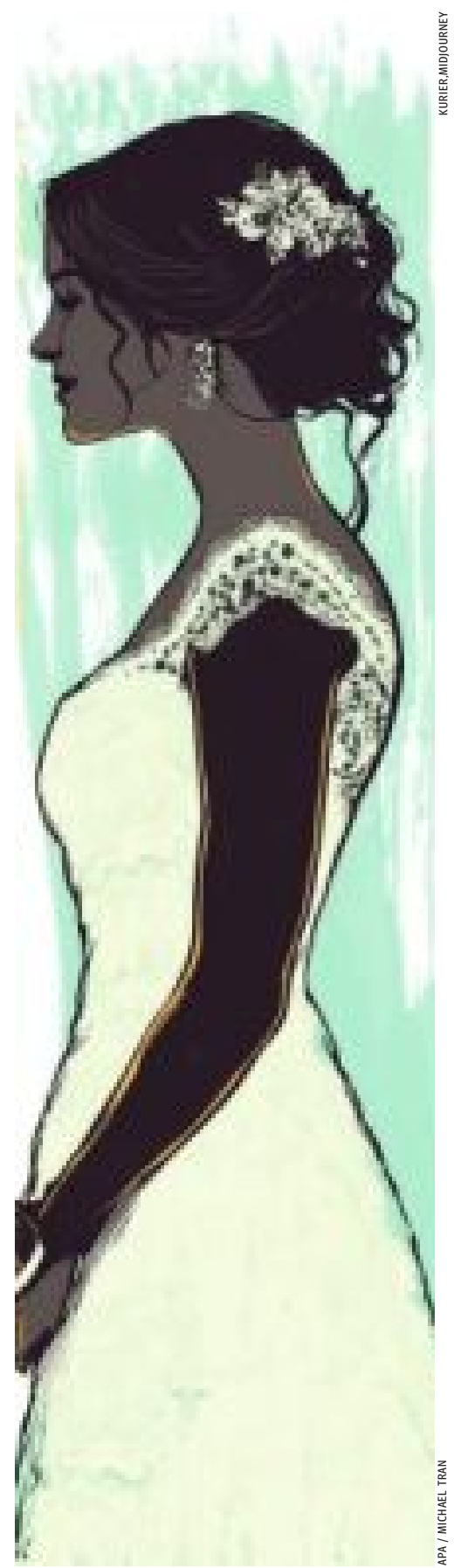
„Natürlich zeigt sich jeder zu Beginn von der besten Seite. Das hält man auf Dauer aber nicht durch und insbesondere, wenn man die Ursachen der Trennung nicht aufarbeitet, ist der Neustart zum Scheitern verurteilt.“

Ist zum Beispiel einer der Partner fremdgegangen, könne das tiefe Wunden hinterlassen und zu Misstrauen führen. Kienzl: „Man kann dann nicht einfach weitermachen wie bisher, sondern muss sich anschauen, warum es dazu gekommen ist. Liegen viele Jahre dazwischen, braucht es oft auch ein neues Kennenlernen, da sich die Menschen weiterentwickelt haben.“

Gewisse Verhaltensweisen, etwa wie man es mit Pünktlichkeit hält oder ob man sich im Haushalt und bei Kindern involviert, ändern sich oft aber nicht. Verhaltensweisen, die zur Trennung führten, brauchen jedoch Veränderung – sonst seien die Trennungsgründe dieselben wie beim ersten Mal, sagt Kienzl. Ziel sei, zu schauen, was man ändern kann, ohne sich verbiegen zu müssen. Paartherapie kann dabei unterstützen. Das gelte auch für On-off-Beziehungen, aus denen Paare selbst oft nicht herausfinden. Hält die erneute Liebe nicht, hilft ein Verabschieden und gutes Beenden, auch um einen endgültigen Schlussstrich setzen zu können.



Jennifer Lopez und Ben Affleck galten als Hollywood-Traumpaar. Nun folgte das Liebes-Aus



Promi-Paare, die es erneut versuchten

Welche Stars nach einer Beziehungspause wieder zusammenkamen und welche bis heute ein Paar geblieben sind

Neuanfänge. Auch zahlreiche andere Promis wagten ein Liebescomeback. Berühmtestes Beispiel: Elizabeth Taylor und Richard Burton. Als sich die Schauspieler kennenlernten, waren sie noch mit anderen verheiratet – in den 1960er-Jahren ein Skandal. 1964 heirateten sie zum ersten Mal, nach zehn Jahren folgte die Scheidung. 1975 folgte die zweite Ehe, sie hielt allerdings kein Jahr. Taylor war danach noch zwei weitere Male verheiratet.

Auch das heutige Traumpaar Prinz William und Prinzessin Kate legte einmal eine Pause ein. Sie kamen 2002 zusammen, 2007 kam



Prinz William und Prinzessin Kate gelten als Vorzeigepaar

es zur Trennung. Nach ein paar Monaten versuchten sie es erneut. 2011 heirateten sie, heute gelten die beiden als Vorzeigepaar und haben

drei Kinder. Bei Orlando Bloom und Katy Perry war der Neustart in der Liebe ebenfalls nachhaltig: Der Schauspieler und die Sänge-



Orlando Bloom und Katy Perry – glücklich nach der Pause

rin trennten sich 2017 nach etwa einem Jahr. Nach einer einjährigen Pause kamen sie wieder zusammen. 2019 verlobten sie sich. Inzwischen

sind sie Eltern einer Tochter. Ähnlich verlief es bei Sängerin Pink und Carey Hart. Gleich zweimal kam es zur Trennung, einmal 2003, ein-

mal 2008, zwei Jahre nach der Hochzeit. 2009 kamen sie wieder zusammen. Sie haben zwei Kinder.

Weniger erfolgreich verlief die neuerliche Beziehung zwischen Boris und Lilly Becker. 2008 verließ der ehemalige Tennisprofi seine Partnerin wegen einer Beziehung mit Model Alessandra Meyer-Wölden, mit der er sich sogar verlobte. Die Verlobung platzte, Lily gab Boris eine zweite Chance und heiratete ihn 2009. 2010 kam Sohn Amadeus auf die Welt. Nach acht Jahren Ehe kam jedoch das endgültige Liebes-Aus.

ELISABETH GERSTENDORFER