

*Giselle Bündchen versus
Bar Rafaeli:*

Giselle, Vorzeigemodel von „Victoria's Secret“ (sie zahlen ihr jährlich 5 Millionen Dollar), drohte, nie wieder für das Unterwäschelabel zu arbeiten, als Bar Rafaeli als Model im Gespräch war.

.....
Sadie Frost versus Sienna Miller:
Als Jude Law zum x-ten Mal wieder mit Sienna zusammenkam, schickte Sadie ihm eine wütende E-Mail. Siennas Retourkutsche: Sadie soll aufhören, eifersüchtig zu sein, und mal langsam drüber hinwegkommen. Da rief Sadie Jude an und schrie: „Diesmal bin ich nicht da und pflege deine Wunden, wenn sie dich wieder verrückt macht – und das wird sie!“

10

„Warum habe ich ihm bloß nie die Meinung gesagt?“

Elmar Basse verrät, wie man es schafft, **FRIEDEN** mit einer miesen Ex-Beziehung zu **SCHLIESSEN**

Maxi: Wie kriegt man es hin, sich nach dem Ende einer fiesen Beziehung nicht mehr darüber zu ärgern – auch wenn es nie eine vernünftige Aussprache gegeben hat?
Elmar Basse: Um zu einer Aussprache zu gelangen, muss manchmal erst der „Pulverdampf“ abgezogen sein. Insofern kann es etwas dauern, bis es zu ihr kommt. Will man es schon mal ohne den Partner klären, hilft oft, wenn man das Bild des Expartners komplexer werden lässt: also sich nicht nur für die schönen und angenehmen Seiten der damaligen Beziehung öffnet, sondern sich auch darüber klar wird, welche schwierigen Aspekte der andere hatte und welche Probleme die Beziehung aufwies.

Sollte man die Aussprache im Nachhinein auch dann suchen, wenn einen das Thema ewig lange nach der Trennung noch beschäftigt?

In vielen Fällen kann es hilfreich sein, um die Trennung besser zu verarbeiten. Es ist aber heikel, auf eine Aussprache zu drängen. Wenn der andere nicht will, wird es kaum ein entkrampftes, offenes Gespräch geben können. Stattdessen drohen neue Verletzungen.

Ist die Haltung „Aus den Augen, aus dem Sinn“ manchmal das beste Mittel nach einer Trennung?

Da gibt es zwei Typen. Für die einen, die lange reflektieren und grübeln, ist dieses Mittel oft nicht hilfreich, weil die belastenden Themen immer wieder nach oben drängen. Der andere Typ Mensch setzt mehr auf die Vielfalt neuer Erfahrungen. Er tendiert dazu, negative Erfahrungen dadurch in den Hintergrund treten zu lassen, dass er einfach neue macht.

Ist es erstrebenswert, nach einer gewissen Zeit locker und freundschaftlich mit dem Ex umzugehen? Wenn man das schafft, ist das die Chance, die „guten alten Zeiten“ als schöne Erinnerung zu bewahren. Das fällt einem natürlich sehr viel schwerer, wenn man noch im Konflikt mit dem Ex lebt. Denn so überschattet die „hässliche Gegenwart“ die Vergangenheit. Und man quält sich nur unnötig weiter.

Die Schlüssel-
frage ist:
Werde ich einen
Besseren finden
als ihn?



„SCHEISS AUF
FREUNDE BLEIBEN!“

11

28 % der Frauen wollen ihren EX nach der Trennung nie wiedersehen
Nur 11 % bleiben mit ihm befreundet

Quelle: GEWIS