

Wieviel Ex muss man ertragen?

Wenn der Expartner des Partners immer noch eine Rolle spielt.

Sie sind eben immer noch gute Freunde:

Der Partner und seine Expartnerin / Exfrau, die Partnerin und ihr Expartner / Exmann.

Grundsätzlich ist das ja etwas Schönes – denn viele nehmen sich zwar vor, auch nach der Trennung noch gute Freunde zu bleiben, doch nur wenige schaffen das tatsächlich. Trotzdem fällt es vielen nicht leicht, zu akzeptieren, dass der oder die Verfllossene des Partners nach wie vor in der Ehe oder Beziehung präsent ist – sei es als regelmäßiger Gast, wichtige Bezugsperson oder Freund der Familie.

Wenn diese Vertrautheit schon zu Beginn der neuen Partnerschaft bestand oder sich im Lauf der Zeit sozusagen fest eingebürgert hat, ist es schwer, plötzlich Bedenken anzumelden oder gar ein Veto einzulegen. Es ist ja nicht so, dass die beiden etwas Verbotenes täten: Sie mögen sich eben gern, verstehen sich wunderbar und helfen einander, wie das gute Freunde tun. Vielleicht freuen sich ja sogar die Kinder immer ganz besonders, wenn der oder die Ex des Partners zu Besuch kommt.

Es gibt Fälle, in denen eine solche Konstellation völlig unproblematisch ist. Wer sich etwa mit der früheren Partnerin seines Mannes so gut versteht, dass sich auch unter ganz anderen Umständen eine Freundschaft zwischen den beiden Frauen hätte entwickeln können, wird sich kaum als drittes Rad am Wagen fühlen. Doch die Drei ist und bleibt eine komplizierte Zahl: Wenn sich drei Menschen gut verstehen, setzt das drei unabhängige, freiwillige, klare Menschen und stabile Zweierbeziehungen voraus, die einander nicht zu sehr in die Quere kommen dürfen.

Rivalen oder Verbündete – und was noch alles dazwischenliegt.

Eheprobleme und Beziehungskrisen, die in der Paarberatung zur Sprache kommen, haben ihre Ursachen oft in Eifersucht, Missverständnissen und dem Gefühl, zu kurz zu kommen oder vom Partner unter Wert behandelt zu werden. Solche Empfindungen können auch entstehen, wenn der oder die Ex für den Partner immer noch wichtig bzw. im täglichen Leben eine feste Größe ist.

Das kann sich schon eigenartig anfühlen, immerhin hatte dieser Mensch im Leben des Partners einmal die Position, die man jetzt selbst einnimmt. Die beiden haben Tisch und Bett geteilt, haben eine eigene (und längere!) Geschichte und auch ihre eigenen Geheimnisse.

Schön, wenn es gelingt, den Exfreund / Exmann oder die Exfreundin / Exfrau des Partners als Verbündete zu sehen – immerhin scheint der Geschmack zumindest bei der Partnerwahl derselbe zu sein.

Andererseits ist gerade diese Tatsache häufig Grund für Konkurrenzdenken, Eifersucht oder zumindest eine gewisse Beunruhigung. Denn die frühere Beziehung ist in die Brüche gegangen. Ohne ihr Scheitern wäre man heute mit seinem Partner nicht zusammen.

Wer den oder die Ex seines Partners kennt und mag, kann meist gut nachvollziehen, warum sich die beiden getrennt haben. Und das erzeugt unter Umständen ein äußerst mulmiges Gefühl – nämlich dann, wenn es in der aktuellen Partnerschaft Parallelen zu früheren Negativentwicklungen oder Streitpunkten gibt. Der Austausch über vergangene und aktuelle Beziehungsprobleme kann schnell dazu führen, dass das Verhalten und die Eigenschaften des Partners plötzlich mit mehr Misstrauen beobachtet werden. Was wiederholt sich? Was hat er dazugelernt? Was ist vor diesem erweiterten Hintergrund von seinen Versprechungen und Taten zu halten? Für den Partner ist es natürlich ebenfalls eine komplizierte Situation, wenn sich Frau und Exfrau verbünden. Das kann für ihn eine große Erleichterung sein, aber auch Zündstoff für neue Konflikte oder das Wiederaufflammen alter Sorgen bedeuten. Kein Mann schätzt das Gefühl, zwei Frauen könnten sich hinter seinem Rücken „zusammenrotten“, seine Schwächen und Stärken diskutieren und womöglich über ihn lachen. Umgekehrt kann das auch einer Frau gewaltig auf die Nerven gehen – doch Frauen ziehen hier meist früher die Konsequenzen und verlangen eine Klärung der Situation, denn wie Katzen sind sie recht eigen beim Abstecken ihres Reviers.

Expartner: Was macht der denn immer noch hier? Was will die denn noch von dir?

Besonders schwierig ist die Präsenz eines Expartners, den man selbst nicht besonders schätzt oder mag, der dem Partner aber so wichtig ist, dass es für ihn nicht in Frage kommt, diese Freundschaft aufzugeben oder einzuschränken.

In diesem Fall müssen alle drei zu Kompromissen bereit sein, damit durch den fließenden Übergang zwischen Außenseiter- und Insidersituationen so wenig Peinlichkeiten, Streitereien und Konflikte entstehen wie möglich. Hat sich ein Dauerzustand ergeben, der für mindestens einen der Beteiligten stark belastend ist oder als unerträglich empfunden wird, sollte die harmonische Paarbeziehung immer Priorität haben. Im schlimmsten Fall kann das bedeuten, dass die Freundschaft zum Expartner oder der Exfreundin auf Eis gelegt oder abgebrochen werden muss. Falls das wiederum unerträglich oder ausgeschlossen scheint, sollten sich die Beziehungs- oder Ehepartner Gedanken über den Status Quo ihrer Partnerschaft machen.

Was fehlt in der Zweisamkeit, so dass die Präsenz des zweiten engen Vertrauten so wichtig ist oder die Stimme der (unbegründeten) Eifersucht einfach nicht zur Ruhe kommt?

Manche Menschen sehen es als Teil ihrer persönlichen Freiheit an, auch in einer festen Beziehung einsame Entscheidungen zu treffen oder ganz allein zu bestimmen, mit wem sie welchen Umgang pflegen. Grundsätzlich ist das auch richtig, denn in Beziehungen muss es auch Freiräume zur individuellen Entfaltung geben. Andererseits macht es wenig Freude, Freiheiten auszuleben, die den häuslichen Frieden und das Vertrauensverhältnis zum Partner stören.

Schwelende oder immer wieder aufbrechende Konflikte dürfen nicht ignoriert werden und lassen sich mit verbalen Argumenten, Theorien oder dem Festhalten an Prinzipien nicht aus der Welt schaffen. Um sie zu lösen, müssen Entscheidungen getroffen werden, die manchmal äußerst kompliziert sind und selbst auf den dritten Blick keine befriedigenden Ergebnisse erwarten lassen.

Wenn der eigene Blick über den Tellerrand von angesammelter Wut, Frust, Ratlosigkeit oder festgefahrenen Kommunikationsmustern getrübt ist, kann der Blick eines Außenstehenden helfen. Bei einer [Paarberatung](#) können Betroffene lernen, einander besser zu verstehen und ihre Prioritäten und Bedürfnisse richtig zu sortieren. Zu wissen, was man will, ist immer ein besserer Ratgeber für Taten als zu wissen, was man nicht will – darum sind solche Beratungen immer gegenwarts- und zukunftsorientiert. Natürlich kann es auch darum gehen, wie ein Paar in seine ganz eigene Krisensituation hineingeraten ist – doch viel wichtiger ist es, gemeinsam aus den Beziehungskonflikten und Eheproblemen wieder hinauszukommen.