

Kann es mit dem Ex wirklich noch mal klappen?

Oh. Mein. Gott. Jennifer Aniston und Brad Pitt zeigten sich in Los Angeles Händchen haltend und mit einem vielsagenden Lächeln auf den Lippen. Ob endlich die Reunion des ehemaligen Traumpaars ansteht?

Und laut [Paartherapeut Ulrich Sprenger](#) ist ein zweiter Anlauf mit dem Ex tatsächlich nicht immer eine zum Scheitern verurteilte Katastrophe. Im Gegenteil: «Wenn beide wollen und es zeitlich stimmt, kann ein erneuter Versuch funktionieren», so Sprenger.

Ihr müsst einander wieder Vertrauen können

Nebst gegenseitiger Bereitschaft und grossem Willen braucht eine Versöhnung auch jede Menge «Verständnis» füreinander. Der Paartherapeut erklärt: «Man muss sich die Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche des anderen anhören.» Wichtig sei ausserdem, dass man bereit ist, die alten Konflikte gemeinsam zu betrachten und man seine Zweifel und Hoffnungen ohne mit der Wimper zu zucken äussern kann. «Ein offener Umgang miteinander schützt davor, in alte Muster zu fallen.»

Lasst. Euch. Zeit.

Indem man ehrlich miteinander kommuniziert, ist laut Ulrich Sprenger schon eine grosse Hürde überwunden. Dennoch: Alte Schwierigkeiten und Gefühle kommen immer wieder hoch. Deshalb habe jedes Paar beim zweiten Anlauf Angst davor, dass frühere Streitpunkte erneut zu einer Krise führen könnten. «Die frühere Vision der Beziehung ist gestorben und man braucht Zeit, um das zu verarbeiten.» Wenn ein Paar seine Probleme ignoriert und nach kurzer Zeit wieder zusammenkommt, steht man am Ende vor dem immer gleichen Scheiterhaufen. Der Paartherapeut rät deshalb: Lasst euch genügend Zeit, um alles zu reflektieren.

Selbstreflexion ist das A und O

Das ist häufig einfacher gesagt als getan. «Wie bei einer Diät läuft man auch bei einer Beziehung Gefahr, dem Jojo-Effekt in die Falle zu gehen», erklärt Sprenger. Viele Paare würden dann wieder zusammenkommen, obwohl es schlichtweg nicht funktioniert. Geduld ist gefragt. Legt fest, was ihr von einer Beziehung erwartet und dann schaut, ob euer Ex diese Vorstellungen überhaupt erfüllen kann.

Alles auch mal objektiv betrachten

Ein weiterer, wichtiger Schritt: Betrachtet den Grund für die Trennung mal von aussen und schmeisst euch nicht grundlos in die Opferrolle. Sprecht mit jemandem über eure Gefühle, der nicht direkt involviert ist. Schliesslich müsst ihr auch euer eigenes Verhalten kritisch hinterfragen und reflektieren. Seid empathisch und versucht herauszufinden, wie ihr aus euren Fehlern lernen könnt. «Man muss sich Zeit für sich selbst nehmen. Selbstständigkeit ist auch in einer Beziehung sehr wichtig», erklärt Sprenger. «Es ist ein Prozess.»

Nichts ist vergessen, nichts ist unmöglich

Und eben dieser Prozess kann nach einiger Zeit mit viel Wille und neuer Kraft gemeinsam mit dem Ex bestritten werden. Wir halten also fest: Zuhören, ehrlich sein und Selbstreflexion sind die Grundzutaten für ein Liebescomeback. Was war, wird nicht vergessen, sondern soll beiden Parteien eine Lehre sein und für eine kommunikative, sorgenlose Zukunft sorgen.

Also, Jen und Brad, reisst euch zusammen und gebt der ganzen Sache bitte noch eine Chance.