

Der Zauber alter Liebe

Weshalb wir manchmal unserem Ex-Partner nachtrauern oder so gern schwärmerisch davon träumen, unsere Jugendliebe wieder zu treffen – und warum sich diese Sehnsucht meist gar nicht lohnt ...

Und sie kriegen sich doch, die schöne Bürgerliche und der smarte Prinz! Die Geschichte von Kate Middleton und Prinz William soll bald ein Happy End krönen. Von einer Hochzeit spätestens 2012 ist die Rede. 2007 hatte sich das Traumpaar getrennt, doch voneinander losgekommen sind sie nicht. Kaum etwas gibt einer Lovestory solche Würze wie ein Trennungs-Hickhack. Jüngst feierten Jennifer Aniston und John Mayer ihr drittes Liebes-Revival. Boris Becker und Lilly Kerksenberg besiegelten mit ihrer Hochzeit im Sommer 2009 ihren zweiten Versuch. Man mag diese Aktionen für durchgeknalltes Promigehabe halten, doch das Grundgefühl kennen viele – die Sehnsucht nach dem Ex. Der Psychotherapeut Dr. Mathias Jung, der schon viele Paare in der Trennungsphase begleitet hat, rät allerdings zu einem kühlen Kopf, wenn einen die alte Liebe plötzlich erneut übermannt. „Wer sich in solcher Situation auf rosarote Wölkchen betten will, stürzt schnell ab.“

Um Klarheit über seine Gefühle zu gewinnen, hilft es, sich drei Fragen zu stellen: 1. Wovon wollte ich mich damals unbedingt trennen? 2. Was habe ich aus der Beziehung mitgenommen? 3. Wovon konnte ich nur schwer Abschied nehmen? „Wer Antworten auf diese Fragen findet, weiß meist schon ganz gut, woher das neue Kribbeln für den alten Partner kommt, aber auch, wo die Probleme lagen und möglicherweise immer noch liegen“, sagt Jung.

Es ist nicht völlig ausgeschlossen, dass es ein zweites Mal klappt. Mathias Jung: „In der Tat trennen sich nicht selten Paare, deren Beziehung noch Potenzial hatte.“ Allzu große Hoffnung auf einen Neustart mit Bestand sollte man sich aber trotzdem nicht machen. „Es ist eine Minderheit, der das gelingt“, sagt der erfahrene Paartherapeut, der selbst in zweiter Ehe verheiratet ist. „Und es kann überhaupt nur klappen, wenn beide Partner bereit sind, an sich und der Beziehung zu arbeiten. Sonst bringen die Stolpersteine von einst das Alt-neu-Paar fast unweigerlich wieder zum Straucheln.“

Wichtig ist zudem, die eigene Motivation kritisch zu hinterfragen: Ist es wirklich das Gefühl der Zusammengehörigkeit oder doch eher Angst vorm Alleinsein, die einen in die vertrauten Arme treibt? Die Hamburger Therapeutin Ursula

Böhm, die selbst eine Scheidung bewältigt hat, fügt hinzu: „Wer die anstrengenden Phasen einer Trennung wirklich durchlaufen und mit der Sache abgeschlossen hat, empfindet später kaum das Bedürfnis, die Liebe wieder aufleben zu lassen. Meist handelt es sich um Beziehungen, die trotz räumlicher Trennung keinen Abschluss gefunden haben.“

Jung rät Ex-Partnern, die es unbedingt noch einmal miteinander versuchen wollen, zu einer klar begrenzten Testphase und einem detaillierten, schriftlichen Vertrag. „Darin sollte man richtig schön kleinkariert festhalten, was jeder vom anderen erwartet und wie er sich die Beziehung wünscht. Möglicherweise stellt sich schon beim Verfassen des Vertrages heraus, dass trotz noch vorhandener Gefühle die Basis für ein gemeinsames Leben einfach nicht mehr da ist.“

Wie bei Oliver Kahn und seiner Frau Simone: Nach dem Seitensprung des Ex-Weltklasse-Torwarts und dem darauf folgenden fünfjährigen Beziehungsaus hatte das Ehepaar es 2008 noch einmal miteinander versucht. Vergeblich: Im Sommer 2009 reichte das Paar, das sich fast 20 Jahre kennt und zwei gemeinsame Kinder hat, doch die Scheidung ein.

Manchmal kehren wir auch zu den Anfängen unserer Liebes-Biografie zurück: Wer in einem stressigen (Beziehungs-)Alltag steckt oder gerade eine Trennung verwinden muss, erinnert sich oft gerade an die erste große Liebe. „Von ihr geht ein ganz spezieller Zauber aus. Sie wird oft als besonders gewaltig und intensiv erlebt – und erinnert“, sagt die Familientherapeutin Ursula Böhm. Ja, wäre es nicht wunderschön, wenn man sich wiederträfe und es noch mal miteinander versuchte? Genau diese Gefühlslage hat der Liedermacher Peter Cornelius getroffen und mit seinem Song über das Wiedersehen mit seiner Jugendliebe einen Klassiker geschaffen: „Komm wir streichen fünfzehn Jahr, hol'n jetzt alles nach, als ob dazwischen einfach nix war.“ Aber so ist es eben nicht. Gerade zwischen später Jugend und mittlerem Erwachsenenalter findet in der Biografie eines

**Wir sind mit 40
nicht die gleichen
wie mit 20 Jahren**

Staub angesetzt – und trotzdem scheint die alte Liebe plötzlich interessant

Geschichten, die zu Herzen gehen

Menschen besonders viel statt: Berufsfindung, vielleicht ein neuer Lebensmittelpunkt, Familiengründung. Nicht umsonst nennen Soziologen diese Zeit die „Rushhour des Lebens“. Und: Entwicklungspsychologen wissen heute, dass sich unser Charakter viel später verfestigt als lange angenommen. Nicht mit 30, sondern mit 50 beginnt unsere Persönlichkeit, statisch zu

werden. Bis dahin befinden wir uns in einem steten Veränderungsprozess. Wir sind also mit 40 mitnichten mehr die, die wir mit 20 waren. „Auch wenn das intensive Liebesgefühl von einst bei einem Wiedersehen als

Nach 17 Jahren fielen die zwei sich in die Arme

verbindendes Element noch abrufbar ist – dass die Liebeskoordinaten Jahrzehnte später noch passen, ist eher unwahrscheinlich“, weiß Böhm aus langer Beratungserfahrung.

Es gibt zwar immer wieder spektakuläre Fälle, in denen Menschen im fortgeschrittenen Alter ihre Jugendliebe wiedertreffen. Zum Beispiel den des Engländers Steve Smith und der Spanierin Carmen Ruiz-Perez, die sich vor 17 Jahren bei einem Sprachkurs in England kennenlernten. Die Liebe hielt nicht, das spanisch-englische Paar verlor sich aus den Augen. Sieben Jahre später merkte Steve, dass er seine Jugendliebe nicht vergessen hatte, und schrieb ihr einen Brief an die Adresse der Mutter in Spanien. Dort lag der Brief zunächst auf dem Kaminsims, rutschte dann aber herunter – und wurde erst zehn Jahre später bei Bauarbeiten wiedergefunden und an Carmen weitergeleitet, die inzwischen in Frankreich lebte. Sie meldete sich bei Steve. Beim ersten Wiedersehen am Flughafen flogen sie einander in die Arme. Seit Sommer 2009 sind die inzwischen 42-jährigen verheiratet.

Solche Fälle gehen zwar sehr zu Herzen, seien aber die Ausnahme, meint auch der Wiener Soziologe und Buchautor Professor Leopold Rosenmayr („Schöpferisch Altern“), der sich mit dem Gefühlsleben in der zweiten Lebenshälfte beschäftigt hat. Es sei zwar verlockend, die vertraute Jugendliebe zu suchen, weil es mit einem vermeintlich geringeren emotionalen Risiko verbunden ist: „Die große Herausforderung im Alter aber ist, sich auf einen neuen Menschen einzulassen.“ Wer seine Jugendliebe wiedertrifft, mag kurzfristig das intensive Gefühl des damaligen „magic moments“ reaktivieren können, für eine ernsthafte Beziehung reicht das jedoch nur selten aus. „Eine Liebesbeziehung verläuft in Zyklen“, erklärt die Paartherapeutin Böhm. Es beginnt mit der Phase des Verliebtheits, auf die eine Zeit der Ernüchterung folgt, in der wir Seiten an dem Partner kennenlernen, die uns nicht gefallen. Darauf reagieren wir mit Rückzug, um uns dann nach und nach wieder anzunähern. „Sehr viele Paare, die sich trennen, tun dies im Moment der Ernüchterung“, weiß Böhm aus der Praxis. Beim zweiten Versuch müsste es ihnen gelingen, diese zu überwinden, um den nächsten Schritt zu einer gereiften Beziehung tun zu können. „Aber das passiert nur in absoluten

Ausnahmefällen. Die Wahrscheinlichkeit, auch beim zweiten Versuch Schiffbruch zu erleiden, ist ziemlich hoch“, hat die Paartherapeutin beobachtet.

Eine größere Chance hat ein Liebes-Revival, wenn äußere Umstände die Beziehung ins Aus führten. Bei Anna und Herbert aus Hamburg scheiterte das Liebesglück an den Moralvorstellungen der frühen 60er Jahre. Herbert war verlobt, als er Anna kennenlernte. So sehr er in die junge Lehrerin verliebt war, seine Verlobung aufzulösen war ihm damals nicht möglich. Zu groß wäre der Skandal gewesen, zu schwer wogen seine moralischen Bedenken, seine Verlobte „sitzen zu lassen“. Fast vierzig Jahre später, beide waren inzwischen Großeltern und verwitwet, fanden sie doch noch zueinander und pflegten seitdem eine auffällig glückliche Beziehung. Aber wenn sie sich in ihrem großen Bekanntenkreis umsehen, stellen sie fest: „So etwas wie uns gibt es kein zweites Mal.“

Paare wie Anna und Herbert sind heute schon selten, zukünftig werden es vermutlich noch weniger sein. Denn in unserer pluralistischen Gesellschaft scheitern kaum noch Beziehungen an äußeren Zwängen oder aufgrund von gesellschaftlichen Konventionen. Fast immer liegt die Trennung in den Persönlichkeiten der Partner oder in unvereinbaren Lebensplänen begründet. Und dann gilt eben, was der Volksmund nicht wahrhaben will: Alte Liebe rostet doch.

ALMUT SIEGERT

Buchtipps



Hans Jellouschek: „Liebe auf Dauer“, Herder, 9,95 Euro. Der bekannte Eheberater und Psychotherapeut stellt in zehn Kapiteln die Kunst vor, eine Partnerschaft langfristig lebendig zu halten.

Mathias Jung: „Trennung als Aufbruch“, dtv, 9 Euro. Bleiben oder gehen? Ein Ratgeber aus der Praxis.

Elke Heidenreich/Bernd Schroeder: „Alte Liebe“, Hanser, 17,50 Euro. Die Zeit ist an Lore und Harry nach 40 Jahren Ehe nicht spurlos vorbeigezogen. Die Autoren, einst selbst ein Paar, erzählen in Dialogen die Geschichte einer Ehe.

David Nicholls: „Zwei an einem Tag“, Kein & Aber, 22,90 Euro. Mit 20 haben Emma und Dexter eine Nacht zusammen durchgemacht, um dann ihrer Wege zu gehen. Werden die beiden, die einander niemals vergessen konnten, irgendwann erkennen, dass sie füreinander bestimmt sind?

ILLUSTRATION: Stephanie Wunderlich · FOTOS: PR