

VON LESLIE BROOK

DÜSSELDORF Seit der Unizeit sind Lisa und Kathrin (alle Namen geändert) sehr gut befreundet. Auch mit Kathrins Freund Martin hat sich Lisa auf Anhieb verstanden. Für sie war es klar, dass die beiden eines Tages heiraten würden. Und so kam es auch: Das Paar feierte mit Familie und Freunden ein rauschendes Fest zur standesamtlichen Hochzeit. Keine vier Wochen später trennten sich die beiden – weil sie sich plötzlich die geplante kirchliche Trauung nicht mehr vorstellen konnten. „Der Kontakt zu Martin ist komplett abgebrochen. Leider, denn eigentlich mochte ich ihn sehr“, sagt Lisa. „Aber für mich war klar, dass ich mich loyal gegenüber meiner Freundin verhalten würde. Ihn kannte ich schließlich nur über sie.“

Freunde geraten oft in erhebliche Konflikte, wenn sich ein Paar aus ihrer Clique trennt.

„Wenn die Dramatik einer Trennung in den Freundeskreis hineingetragen wird, fühlt er sich herausgefordert, sich zu positionieren“, sagt die Düsseldorfer Einzel- und Paartherapeutin Julianna Heiland. „Die Trennung wird dann quasi als Straftatbestand gesehen, in dem ein Schuldiger ermittelt werden muss.“

Doch das muss beziehungsweise sollte nicht so sein. Die Freunde sollten sich nicht für oder gegen einen Teil des Paares entscheiden müssen, meint Heiland: „Sie können ja nichts für die Trennung.“ Bei Einladungen zu Festen sollten es Freunde deshalb den beiden Getrennten überlassen, sich zu einigen, wer an dem Fest teilnimmt – oder es kommen eben beide, so die Therapeutin. „Wenn eine Trennung einvernehmlich erfolgt, dürfte auch der gemeinsame Verbleib im Freundeskreis möglich sein.“

Letztlich sei es aber eine Frage des Selbstbewusstseins und der Zufriedenheit mit sich selbst, ob man die Anwesenheit des Ex-Partners gut ertragen kann. Immerhin ist man ein Stück des Lebensweges gemeinsam gegangen und kennt die positiven Seiten, die einen angezogen haben. Eine andere Situation ergibt sich,

wenn einer der beiden dem Ex-Partner bewusst schaden möchte (etwa schlecht über ihn redet), dann muss man sich schützen und eventuell den Kontakt ganz meiden, macht Heiland deutlich.

Generell gilt: Freunde sollten sich fragen, zu wem sie welche Beziehung haben. Die eigenen langjährigen Freundschaften aus Sandkasten- und Schulzeit bleiben meistens bestehen, sagt Heiland, auch die beste Freundin, der beste Freund sind einem in der Regel sicher. Wenn man feststellt, dass auch der frühere Partner mehr ist als „der Freund meiner besten Freundin“ und man Interesse daran hat, dass auch diese Freundschaft fortbesteht, dann „muss es möglich sein, sie zu pflegen“, sagt Heiland. Das gilt der Expertin zufolge übrigens auch, wenn zum Beispiel die Ex-

Trennung im Freundeskreis

Wenn sich ein Paar trennt, stellt das Freunde vor Herausforderungen:

Wie verhalte ich mich? Und muss ich mich für eine Seite entscheiden?



FOTO: THINSTOCK. MONTAGE: SCHNETTLER

Frau ein gutes Verhältnis zur Schwiegermutter hatte. „Wieso sollte diese gute Verbindung auf Eis gelegt werden – ‚nur‘ weil man sich getrennt hat?“, fragt Heiland. Wichtig sei es, mit offenen Karten zu spielen, dem Ex-Partner zu sagen: „Hör mal, ich habe noch Kontakt zu deiner Mutter, wir treffen uns ab und zu.“

Schwierig hingegen wird es, wenn einer der Partner sich nicht mit der Realität auseinandersetzt, den wirklichen Trennungsgrund leugnet, dem anderen die Schuld gibt. Dieser Partner erwartet dann auch die Parteinahme der Freunde, weil er sich im Recht fühlt. „Für viele Menschen ist es wichtig, in den Kategorien von Gut und Böse zu denken, weil sie sich bei differenzierter Betrachtung mit sich selbst konfrontieren und zu der eigenen Gekränktheit stehen müssen“, sagt die Therapeutin.

Man sollte sich aber bewusst machen, dass es in einer ohnehin schwierigen Lebenssituation nicht unbedingt ratsam ist, mit allen zu brechen, die sich für die vermeintlich falsche Seite entscheiden. Es kann laut Heiland auch eine Möglichkeit sein, dass sich der alte, gemeinsame Freundeskreis auflöst und die Freundschaften in Einzelkontakten weiterleben.

Wenn man sich auf einer Party trifft, obwohl man mit dem Ex-Partner der Freundin seit der Trennung nichts mehr zu tun hatte, sollte man ihm nicht die kalte Schulter zeigen, rät Heiland. Stattdessen sollte man freundlich „Hallo“ sagen und etwas wie „Schön dich zu sehen“ – vielleicht ergibt sich daraus nach der ersten Phase der Verlegenheit ja auch wieder eine Basis für die Fortführung der Freundschaft.