

# Er gehört jetzt mir

Text und Protokolle Almut Siegert

Oh oh! Sich in den Ex einer guten Freundin zu verlieben ist ein echter Tabubruch. Kein leichter Start für die Liebe. Wenn es überhaupt um Liebe geht und nicht um etwas ganz anderes ...

# I

Ist es okay, mit dem Verflissenen einer guten Freundin etwas anzufangen? Klickt man durch Internetforen, merkt man schnell: „Egal“ gibt es bei dieser Frage nicht! Die Konstellation hat Aufregerpotenzial. Während einige, eher wenige, nach dem Motto „Sharing is caring“, überhaupt kein Problem damit haben, wenn sich die Freundin den Ex-Partner angelt, findet die Mehrheit: Das geht gar nicht! „Sisters before Misters!“

Auch der Paarberater Christian Thiel hat zu dieser Frage eine klare Meinung. So eine Verbindung sei „typisch für den Schulhof“. „In der Pubertät probiert man sich aus. Da kommt es häufiger zu solchen Verwicklungen. Aber so ein Verhalten sollte man spätestens im jungen Erwachsenenalter überwunden haben.

Die Wahrscheinlichkeit, dass man damit eine Freundschaft für immer kaputt macht, ist hoch. Wenn man gut befreundet ist, ist das Anbändeln mit dem Ex ein Vertrauensbruch.“

Denn selbst wenn eine Trennung vollzogen ist, dauert der Ablöseprozess oft noch an. Es ist für die Getrennten eine Zeit des Übergangs, in der die Gefühle häufig noch nicht den Fakten ge-

Wer als Ex das neue Glück miterleben muss, ist oft zutiefst verunsichert

folgt sind. Kommt in dieser Phase eine Freundin als „die Neue“ ins Spiel, empfinden die meisten das als Verrat. Das Gedankenkarussell springt an: War da vorher schon was? Wie lange läuft das schon? Und trotz der Beteuerungen des Neu-Paares, so sei es nicht gewesen, könnte Misstrauen berechtigt sein.

„Tausendmal berührt, tausendmal ist nix passiert. Tausendundeine Nacht, und es hat ZOOM gemacht!“, mag mal ein super Hit gewesen sein, psychologisch plausibel ist das nicht. Das Gegenteil ist eher der Fall: Studien in israelischen Kibbuzen ergaben, dass Männer und Frauen, die zusammen groß wurden, kaum für einander entflammten, sondern meist „nur“ freundschaftliche Beziehungen pflegten. Und auch im Freundeskreis dürfte gelten: Mit jedem Jahr, das eine Beziehung platonisch bleibt, sinkt die erotische Attraktion.

Dass jahrelang „gar nix war“ und dann innerhalb von Wochen und Monaten plötzlich „Magic“ zwischen zwei Menschen entsteht, ist eher unwahrscheinlich. Möglicherweise haben sich da also zwei schon toll gefunden, als die alte Beziehung noch bestand. Das wirft die schmerzliche Frage auf: Bin ich hintergangen worden? Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wird erschüttert: Wieso habe ich nichts gemerkt? Besonders schmerzlich ist eine solche Entwicklung, wenn die Freundin sogar während der Trennungsphase eine enge Vertraute war. Das Gefühl, dass da jemand falsch gespielt hat, ist schwer ▶

## „Das Prickeln des Verbotenen war Teil der Anziehung“

**I**ch habe mich in den Ex einer guten Freundin verknallt. Die beiden waren nach einer zweijährigen On-Off-Beziehung endgültig getrennt, meine Freundin war dann, wie der Rest unserer Clique, in den Semesterferien im Ausland. Marc und ich gingen gemeinsam ab, über die Wochen funkte es zwischen uns. Heute, zehn Jahre später, würde ich sagen: ‚Don't fuck the company!‘ – und auch nicht den Ex deiner Freundin. Sie hat nach ihrer Rückkehr nicht viel dazu gesagt, aber sie ging uns aus dem Weg, wohl, um nicht das Glück ihres Ex mit ihrer Freundin live mitzuerleben. Der Freundeskreis zerbröckelte, auch wegen dieser Geschichte, die Leichtigkeit war raus. Mit Marc war ich nicht lange zusammen. So gut passte es mit uns dann doch nicht. Es war auch komisch, dass ich schon so viel über ihn wusste. Seine Macken, seine Ausreden, seine Abgründe. Das war irgendwie so, als hätte ich eine Stasi-Akte über ihn. Das Prickeln des Verbotenen war Teil der Anziehung. War's das wert? Es war okay, weil ich daraus gelernt habe.“ Sharon, 33, Social-Media-Redakteurin

aus dem Herzen zu bekommen. Besonders bei Frauen führt das oft zum Ende der Freundschaft, denn Frauen haben – so das Ergebnis einer amerikanischen Metastudie – andere Ansprüche an eine Freundschaft. Männern ist oft wichtig, was der Freund zu bieten hat: Ist er unterhaltsam? Kann man mit ihm etwas unternehmen? Statusrängeleien widersprechen daher nicht unbedingt ihrem Verständnis von Freundschaft. Frauen hingegen erwarten von einer engen Freundin Vertrauen, Öffnung, Loyalität und Zusammengehörigkeit – und nicht, dass sie sich mit dem Ex zusammen tut.

# D

Die Motive, warum es trotzdem geschieht, können ganz unterschiedlich sein. Der Berliner Berater Christian Thiel sagt, es gebe intrigante Menschen, die die Macht genießen, die sie damit über andere haben. Oder es seien Aggressionen im Spiel, die sich auf diese Weise ihren Weg bahnen. Von Seiten des Ex-Partners. Oder von der Freundin. Manchmal seien es aber auch beziehungsängstliche Menschen, denen der Mut fehlt, sich ins Getümmel des Datings zu stürzen. Sie greifen lieber auf einen ihnen bereits bekannten Menschen zurück, um eine Beziehung zu wagen. Das habe aber schlechte Chancen, eine große Liebe zu werden. „Ich nenne es: die Wahl des Mannes, der zur Hand ist“, sagt Thiel. Er rät davon ab. Nicht aus moralischen Gründen, sondern weil man sich damit keinen Gefallen tue.

Die amerikanische Essayistin Heather Havrilesky hat sich dieser Form der emotionalen Verwicklung in ihrer Rat-

## „Ich bin heute mit dem Freund meines Ex glücklich verheiratet“

**A**ls ich Martin das erste Mal sah, wusste ich sofort: Oha, ich bin mit dem falschen Mann zusammen! Martin war der WG-Mitbewohner meines damaligen Freundes Tobias. Mit dem blieb ich aber nur ein halbes Jahr zusammen. Kurze Zeit später traf ich Martin bei einem Spieleabend wieder – und wir wurden ganz schnell ein Paar. Inzwischen sind Martin und ich verheiratet und haben drei Kinder, eine Katze und ein Pferd. Mein Ex ist auch längst verheiratet. Wir sind bis heute alle befreundet. Da blieb nichts Blödes zurück. Das liegt wahrscheinlich daran, dass die Sache zwischen Tobias und mir nicht wirklich wichtig war. Und dass Martin, als Tobi und ich noch zusammen waren, wirklich null Komma null Anstalten gemacht hat, mich anzubaggern. Er ist sehr klar in solchen Dingen. Das sagt er auch: ‚Egal, wie toll die Frau ist – wenn sie mit einem Kumpel zusammen ist, gucke ich nicht mal hin.‘“ Christina, 42, Physiotherapeutin

geber-Kolumne „Ask Polly“ (donnerstags online) im „New York Magazine“ angenommen. Sie bezeichnet Frauen, die ihr erotisches Kapital mit Vorliebe gegenüber den Männern anderer Frauen (ob diese für den Mann nur schwärmen, mit ihm zusammen sind oder ihm nachtrauern) zum Einsatz bringen, als „emotional terrorist“. Sie fragt aber auch, wieso sie das tun, und hat Mitgefühl. Denn die tiefere Motivation für dieses unschöne Verhalten sei vor allem mangelndes Selbstwertgefühl. „Du willst das haben, was sie haben, weil du deine eigenen Erfahrungen und Gefühle nicht für wertvoll hältst. Die anderen haben die Macht. Zu nehmen, was sie haben, ist dein Weg, dich weniger wertlos und unsichtbar zu fühlen“, sagt Havrilesky. Was nicht heißt, dass sie das Verhalten billigt. Sie analysiert genau die Klagen der Briefschreiberin, „die gar nicht weiß, wie das passiert, dass sie immer wieder mit (Ex-)Freunden einer Freundin...“ Havrilesky antwortet ihr: „Du willst einen Mann, der zu einer deiner engen Freundinnen gehört. Mit anderen Worten: Du willst mit ihnen in Wettbewerb treten und sie schlagen. Du willst gewinnen, während sie zusehen. Du willst beweisen, dass du diejenige bist, die wertvoll und besonders ist, die Beste von allen.“

Folgt man diesem Gedanken, wird klar: Es geht in solchen Momenten meist nicht um die Beziehung, um die große Liebe schon gar nicht. Es geht ums Ego. Wer das für sich erkennen kann, es sich eingestehen kann, sieht die eigene Begeisterung für den Ex einer Freundin unweigerlich mit anderen Augen und kann fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Aufrichtigkeit? Freundschaft? Oder geht es doch eher um die (am Ende vielleicht vergebliche) Befriedigung von Bedürfnissen, die in der Kindheit unerfüllt blieben?

Natürlich ist das Leben nie schwarz oder weiß. Es gibt Fälle, da können zwei Menschen, die großartig zueinanderpassen, erst über Umwege zueinanderfinden. Dann kann man die Freundin vorher fragen „Ist es okay für dich, das wir jetzt daten?“ – und die Antwort, wie immer sie lauten mag, respektieren. ☒

## „Mein gekränktes Ego hat die Wut in mir ausgelöst“

**W**ir waren nach einer fünfjährigen Beziehung erst fünf Monate getrennt, da erzählte mein Exfreund mir, dass er seit ‚einiger Zeit‘ mit einer guten Freundin von mir zusammen sei. Er erzählte mir das, als sei das eine witzige Geschichte. ‚Stell dir vor! Hättest du das gedacht...?‘ Als ich nachfragte, erfuhr ich, dass die beiden schon wenige Wochen nach unserer Trennung ein Paar geworden waren. Ich war echt sauer. Als ich die Freundin darauf ansprach, kamen nur Gestotter und Ausreden: ‚Ich wusste nicht, wie ich es dir sagen sollte. Du bist ja manchmal auch sehr empfindlich.‘ Und sie wollte mir weismachen, dass sie sich vorher kein Stück für ihn interessiert habe. Das habe sich alles erst hinterher ergeben. Haha! Inzwischen ist Gras darüber gewachsen. Die beiden haben sich nach einem Dreivierteljahr wieder getrennt, warum weiß ich nicht. Auf Partys sagen wir kurz ‚Hallo‘, das war's. Ich habe kein Interesse, in diese Freundschaften zu investieren. Da gibt es Menschen, die mir einfach wichtiger sind, mit denen ich lieber Zeit verbringe. Ich habe aber versucht, meine eigenen Anteile an der Geschichte

zu sehen. Mir ist heute klar, dass es auch mein gekränktes Ego war, das die Wut in mir ausgelöst hat. Es hat mich getroffen, dass mein Ex so schnell über mich hinweg war. Und wenn ich ehrlich bin: Ich hätte früher ahnen können, dass diese Freundin vielleicht doch nicht so ganz meine beste Freundin ist. Sie hatte meinen Freund, als er noch mein Freund war, zum Beispiel häufiger angerufen, um ihn um Hilfe zu bitten. Immer war was: Löcher in die Wand bohren, Probleme mit dem Rechner, den richtigen Wein aussuchen. ‚Warum nicht?‘, dachte ich damals. ‚Ist doch super, wenn sich meine Freundin und mein Freund gut verstehen.‘ Ich war wohl in meiner Großzügigkeit etwas naiv. Wahrscheinlich wollte ich es aus einem falschen Harmoniebedürfnis heraus auch nicht anders sehen. Heute versuche ich, klarer zu sein. Unterm Strich bleibt bei mir das Gefühl zurück, dass ich es hier mit zwei Menschen zu tun hatte, die nicht ganz aufrichtig sind, die andere Werte haben als ich. Aber was soll's: deren Sache! Das muss jeder selbst wissen.“ Katharina, 38, Lehrerin

WEITERLESEN

Bücher zum Thema stellen wir Ihnen auf Seite 129 vor.