

## Bei einer Trennung nicht in Grundsatzdiskussionen verwickeln lassen

09.11.2007 | 09:48 Uhr

Ist aus Liebe Freundschaft geworden, möchte man den Partner bei der Trennung nicht unnötig verletzen. «Für eine versöhnliche Trennung ist es wichtig, dem Partner im Gespräch nicht die Schuld für das Ende der Liebe zu geben», sagt Elmar Basse, Paartherapeut aus Hamburg. Durch das Aufzählen von Gründen fühle sich der Partner oft abgewertet.

Hamburg (ddp). Ist aus Liebe Freundschaft geworden, möchte man den Partner bei der Trennung nicht unnötig verletzen. «Für eine versöhnliche Trennung ist es wichtig, dem Partner im Gespräch nicht die Schuld für das Ende der Liebe zu geben», sagt Elmar Basse, Paartherapeut aus Hamburg. Durch das Aufzählen von Gründen fühle sich der Partner oft abgewertet. Eine Grundsatzdiskussion sei in diesem Fall ohnehin müßig, da es für das Abflachen der Gefühle oft keine greifbaren Gründe gebe.

Besser sei es, die eigene Situation zu beschreiben. Ein ehrliches «Ich verstehe selbst nicht, weshalb ich dich nicht mehr liebe, und ich bin auch sehr traurig darüber» sei für den Verlassenen einfacher anzunehmen. Oft helfe es auch, seine Gedanken in einem Brief zu formulieren und sie dem Partner so mitzuteilen. Dadurch könne auch ein spontaner Rosenkrieg vermieden werden.

Für die Zeit nach der Trennung sei vor allem Mitgefühl wichtig. «Wenn man merkt, dass die Nachricht den Partner sehr erschüttert, sollte man ihm auch unmittelbar seine Unterstützung anbieten», sagt Basse. Im Zweifelsfall sei es ratsam, Eltern oder Freunde zu informieren, damit diese sich um den Verlassenen kümmern können.

Der Paartherapeut empfiehlt zudem, nach einigen Tagen Wartezeit nachzufragen, ob der Ex-Partner Gesprächsbedarf habe. Man sollte sich bei diesem ersten Kontakt allerdings nicht in eine lange Diskussion verwickeln lassen und sich für das Gespräch ein Zeitlimit setzen.

Basse betont, dass beide Partner nach einer Trennung Zeit zum Trauern bräuchten. Wenn dann allerdings jeder wieder mit sich im Reinen sei und man vielleicht auch neue Partner gefunden hätte, sei es möglich, dass aus Ex-Partnern gute Freunde werden.

(ddp)

Url zum Artikel: <http://www.ad-hoc-news.de/bei-einer-trennung-nicht-in-grundsatzdiskussionen-verwickeln--de/Wirtschaft-Boerse/Marktberichte/14105940>

