

Richtig Schluss machen

Wie Sie Ihre Beziehung taktvoll und fair beenden



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2016)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Ratgeber-eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Warum machen wir Schluss?.....	6
Die verschiedenen Trennungstypen.....	8
Was sind blöde, unpassende Sprüche?.....	10
Cooler Schlussmach-Sätze.....	17
Wie macht man denn nun am besten Schluss?.....	19
Schlusswort: Scheiden tut weh.....	72

Vorwort

Viele tun es. Sogar Prominente. Sie machen einfach per SMS Schluss – nicht gerade die feine, anständige Art. Aber es geht noch unanständiger. Es gibt einen Film mit einem „Schlussmacher“, der professionell für andere Schluss macht. Er findet für jeden Fall die richtigen Worte und überbringt den geschassten Partnern die entsprechende Schlussmach-Botschaft, weil die Schlussmacher selbst zu feige sind.

Kürzlich war ich erstaunt, um nicht zu sagen irritiert, als in einem Single-Chat jemand nach einem Teil-Lebenspartner suchte, quasi nach einem Lebens-Abschnitts-Partner. Also Liebe als ein Teilzeit-Projekt. Eine bekannte bayerische Politikerin erregte Aufsehen mit der Forderung einer Ehe auf Probe oder Teilzeit; nach sieben Jahren sei automatisch Schluss und man habe das Eheversprechen gegebenenfalls zu erneuern.

Wann beendet man eine Beziehung? Eine gute Frage, auf die es tausend Antworten gibt. Denn jede Beziehung ist anders und verläuft individuell unterschiedlich. Also kann man hier nur allgemeine Ratschläge darüber geben, wann denn der passende Moment gekommen sein könnte (dazu später mehr). Und die Gretchenfrage: Wie sag ich´s meinem Kinde beziehungsweise meinem Partner/meiner Partnerin?

Was auch gleich die Frage aufwirft: Wer macht eher Schluss, er oder sie? Meistens ist es der Mann, der das Weite sucht. Er macht zwar schneller und häufiger Schluss. Es fällt ihm richtig schwer, fair Schluss zu machen. Er quält sich Wochen und Monate lang herum, bis er es endlich packt. Sie wäre da viel pragmatischer, wenn auch eher

emotionaler. Aber wo eh nichts mehr läuft, da gehört auch ein Schlussstrich hin.

Damit Sie sich nicht monatelang quälen und die richtigen Worte suchen müssen, hilft Ihnen dieser Ratgeber, möglichst fair aus der Affäre zu kommen. Natürlich werden Tränen fließen und die Emotionen hochkochen, aber es muss nun mal sein, wenn der Kredit verspielt ist. Eine neue Hypothek wollen Sie sich doch nicht aufladen – oder? Mit den Tipps und Ratschlägen gelingt Ihnen die Trennung besser und sie hinterlässt weniger Kränkungen und Leid. Damit schaffen Sie eine faire Trennung, wenngleich dieses eBook nicht der Garant dafür sein kann, dass alles nach Plan und ohne jede Blessur verläuft. Aber es sollte Ihnen damit deutlich besser gelingen.

Warum machen wir Schluss?

Es gibt die unterschiedlichsten Beweggründe, eine Beziehung zu beenden. Das verflixte siebte Jahr ist so einer. Dann hat man sich nur noch wenig zu sagen, die Luft ist raus, im Bett ist Leipziger Allerlei. Der schwierigste Teil einer Partnerschaft besteht darin, den grauen Alltag interessant zu gestalten. Das kriegen die wenigsten Paare hin. Die Schmetterlinge machen sich schnell aus dem Staub und Wolke sieben verfliegt zur Nebelkerze. Die Anfangseuphorie ist schnell dahin. Viele verstehen es einfach nicht, dass Beziehung täglich neu gelebt und erlebt werden muss. Das ist nie ein Selbstläufer – von wegen wird schon, nein, das tut sie eben nicht. Bei vielen Partnern ist schnell das Repertoire im Bett abgearbeitet. Sie sind auch wenig kreativ und experimentierfreudig. Aber Liebe ist eben auch nicht nur Sex, auf den ihn viele doch reduzieren. Stress und Probleme jedweder Art, meist finanzielle, nagen an einem gedeihlichen Zusammenleben.

Streit keimt auf – Gift für jede Ehe. Man lebt sich auseinander. Er flüchtet sich in den Job und sie hängt bei der Kindererziehung und im Haushalt rum. Wer den Alltag zur Routine werden lässt, fängt an aufzuhören, miteinander zusammen zu leben. Ja, das liebe Geld, das immer zu wenig ist, entfacht Streitereien. Man wird sich nicht mehr einig, geht seine eigenen Wege. Wenn in der Ehe nichts mehr läuft, verleitet das zum Seitensprung. Irgendwann wittert er oder sie den Braten, kommt dahinter, stellt ihn oder sie zur Rede. Eifersucht ist ein weiterer Partnerschafts-Killer. Rasende Eifersucht macht aus jeder Mücke einen Elefanten. Natürlich verändert man auch mit der Zeit sein Aussehen. Schauen Sie sich mal Hochzeitsbilder an und Urlaubsfotos zehn Jahre später, dann wissen Sie, was hier abgeht. Man findet seine Partnerin nach zwei Kindern gar nicht mehr so attraktiv oder ihn mit der Bierwampe schon mal gar nicht. Dann schaut man sich schon mal

nach anderen Alternativen um. Mein Gott, das wissen Sie doch vorher! Ewige Schönheit aus dem Jungbrunnen gibt's nicht mal zu kaufen – für kein Geld der Welt. Wer damit nicht leben kann, sollte sich doch gleich auf Lebens-Projekte einlassen, also in Abschnitten leben und sich immer wieder was Neues, Schönes suchen.

Die verschiedenen Trennungstypen

Es gibt verschiedene Charaktere auch in Punkto Schlussmachen. Die einen halten ein **Ende mit Schrecken** besser als ein Schrecken ohne Ende. Andere spielen gern die **Drama-Queen**, die ihrem Partner oder ihrer Partnerin gerne mal die gepackten Koffer vor die Tür stellen und die Haustür hinter sich mit einem absichtlich klauten Knall zufallen lassen – damit es auch jeder hört. Oder gehören Sie zu der Sorte, die sich **nur mit Hängen und Würgen** zu einer Trennung durchringt, dabei Rotz und Wasser heult, jeden Kontakt mit dem oder der Ex meidet, weil es ja sonst nur noch mehr weh tut? Finden Sie für sich selbst heraus, welcher Schlussmachertyp Sie sind und realisieren Sie das. Dabei helfen Ihnen folgende Fragen:

- Haben Sie schon am Telefon oder per SMS Schluss gemacht?
- Wie bereiten Sie sich auf das klärende Gespräch vor?
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie verlassen worden sind?
- Sind Sie eher jemand, der geht, bevor er verlassen wird?
- Haben Sie Angst vor Veränderungen?
- In welcher Trennungssituation könnten Sie sich am ehesten wiederfinden (in einer neuen Wohnung zwischen Umzugskartons, heulend vor der Tür des/der Ex, heulend auf einem fremden Flughafen und sich weigernd, mit in die Maschine zu steigen)?
- Wann sind Sie bereit für etwas Neues?

In den meisten Fällen treffen wir hier den eher praktischen, pragmatischen und aktiven Typen an. Natürlich wird die Trennung von vielen Tränen, Heulkrämpfen und auch Wut-Attacken begleitet. Sie bleiben dabei trotzdem meistens fair und denken eben praktisch,

anstatt Rachepläne zu schmieden. Sie sondieren neu, ordnen den Inhalt von Schränken und Kartons, entdecken neue Freiheiten, die Sie unter dem Kompromiss der Ehe aufgegeben haben. Nach Heulen und Wut kommt die Phase der Besinnung, der Realisierung und des Annehmens. Sie wenden sich wieder sich selbst zu, verpassen sich einen neuen Style, eine neue Frisur. Sie gönnen sich also selbst wieder etwas und wenn es die Gelegenheit zulässt, vergnügen Sie sich auch wieder mit einem neuen oder einer neuen. Aber Vorsicht: Die alte Beziehung muss komplett verdaut sein. Sie dürfen nicht noch emotional darin hängen, dann können Sie sich lediglich vergnügen, den neuen oder die neue aber am nächsten Tag wieder vor die Tür setzen. Denn für eine neue langfristige Beziehung taugt sie/er (noch) nicht. Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie eine ganze Weile brauchen, um Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Was sind blöde, unpassende Sprüche?

Eine Beziehung zu beenden ist nie schön. Da kann man sich wirklich was Besseres vorstellen. Nett geht's dabei selten zu und ist nahezu unmöglich. Im Gegenteil: So etwas ist echt schmerzhaft. Und dennoch wünscht man sich, dass es stilvoll, ehrlich und vor allem fair abläuft. Aber vor allem Männer sind hier oft diejenigen, die dann auch noch mit dummen Sprüchen auf den Gefühlen ihrer Partnerin herum trampeln. An ihren Sprüchen sollt Ihr sie erkennen, was nichts anderes heißt, als dass man Schlussmacher auch an ihrer Sprache entlarvt.

„Ich denke mal, nun muss ich erst mal an mich alleine denken und zu mir selbst finden“, ist so ein krasser, völlig unpassender Spruch. Denn mit „alleine“ meint er doch nur Single, frei und ungebunden. Er sucht garantiert nicht die Einsamkeit.

„Kann es vielleicht sein, dass du zu gut für diese Welt bist?“ – Auch das noch! Der arme Mann erkennt nun endlich, welch schlechter Kerl er doch ist. Fehlt nur noch, dass er jetzt auch noch Trost von Ihnen gespendet haben möchte.

„Schatz, es ist nicht deine Schuld, aber ...“ – was soll denn das aber bitte? Ach so, was sind denn dann die Ursachen? Sie können sich wirklich nicht so leicht aus der Affäre ziehen. Man sollte doch offen und ehrlich über seine Gefühle sprechen, sonst kann man es auch gleich bleiben lassen. Machen Sie sich am besten gleich aus dem Staub und suchen nicht irgendwelche Pseudo-Entschuldigungen.

„Im Prinzip hätte ich dich doch gar nicht bekommen dürfen!“ Diese Mitleids-Masche ist aber ganz fies. Da will sich wohl jemand selbst ganz klein machen, um sich so schneller aus der Affäre zu ziehen. Ganz nebenbei sorgt er noch für ein schlechtes Gewissen bei der ehemaligen Partnerin. So ein manipulativer Sack hat Sie doch gar nicht verdient. Zeigen Sie ihm aber ganz schnell die Rote Karte.

„Ich weiß doch ganz genau, dass ich ein Kotzbrocken bin!“

Sehen Sie, er gesteht ein, wie mies er sich doch verhält und möchte doch Sie doch damit nur besänftigen. Sei doch froh, dass du mich endlich los bist. Es ist ihm doch völlig egal, was Sie von ihm denken, selbst wenn Sie sich ihm anschließen und glauben, dass er wirklich so mies ist. Er will doch nur schnell weg.

„Zwischen uns läuft doch sexuell auch nicht mehr ab!“ Das sieht ja fast so aus, als habe er nur wegen des Sexes mit Ihnen zusammengelebt. Jetzt plötzlich fällt ihm ein, dass er den Sex mit Ihnen langweilig findet. Zieht er allen Ernstes in Erwägung, nur wegen des Sexes mit Ihnen zusammen zu bleiben? Darauf sollten Sie verzichten. Er hat immer noch nicht den Unterschied zwischen Liebe und Sex verstanden.

„Wir können uns doch weiter unverbindlich treffen“ – oder: **„Wir können doch Freunde bleiben!“** Wissen Sie was? Das macht überhaupt keinen Sinn. Schluss ist Schluss – halbschwanger geht nicht, entweder oder. Ist eine Beziehung zu Ende, sollte man auch erst mal keine Freunde mehr bleiben und sich treffen schon mal gar nicht. Man quält sich doch nur. Später kann man durchaus zu einem freundschaftlichen Verhältnis wieder zurückkehren, wenn beide neu etabliert sind und vielleicht wieder neue Partner haben. Dann kann man sogar über alte Zeiten wieder lachen. Ganz verrückt und äußerst extrem ist derjenige, der keine feste Beziehung mehr haben will, aber sich für Sex dennoch mal wieder treffen möchte. Ganz unverbindlich selbstverständlich, am besten auch ohne Übernachtung, Vorspiel und Kuscheln – gleich zur Sache Schätzchen. Ne, ne, dazu sollten Sie sich nicht hergeben, selbst wenn Sie der Ansicht sein sollten, einen so tollen Typen nie mehr wieder ins Bett zu bekommen. Selbst wenn der Sex mit Ihrem Ex oder Ihrer Ex das Beste war, was Ihnen bisher passieren konnte. Sex ist nicht alles und schon mal gar keine Liebe. Das

verwechseln leider viele. Wer Schluss machen will und sich dann noch die Rosine rauspicken möchte, ist ein ganz mieser Typ – schnell abschießen! Andere Mütter heben auch schöne Söhne/Töchter! Wer Freunde bleiben will, quält sich doch nur selbst. Warum? Die Ex hat einen Neuen am Start, der Ex aber noch nicht. Was passiert nun? Ja richtig, es beginnt ein Konkurrenzkampf um die beste Verarbeitung der Tragödie. Wer hat das bessere Los gezogen? Man schaut gar nicht mehr so genau hin, sondern will eigentlich nur noch den besten neuen Partner oder die beste neue Partnerin präsentieren. So geht das nicht. Eine aufgekündigte Beziehung muss ganz verarbeitet sein, völlig abgeschlossen, keine Tränen und Rache mehr. Hängen Sie doch nicht noch halbherzig drin.

Und über Schuld und Fehler sollten Sie schon mal gar nicht mehr nachdenken. Sie müssen endlich wieder locker werden. Die Ex oder der Ex ist Vergangenheit, Schluss, aus, Ende im Gelände. Dann erst können Sie auch wieder völlig unbelastet eine neue Partnerschaft eingehen, ohne dass Sie beim Sex mit der/dem Neuen an den/die Alte denken. Die Blockade im Kopf muss raus, sonst wird's nix mit dem Orgasmus. Kapiert?

„Du bist doch beziehungsunfähig!“ Na das fällt einem aber früh ein. Da haben Sie wohl nicht so genau hingeschaut – was? Nur weil sie sich öfter mal mit den Freundinnen trifft oder er zum Skatabend seine Runden dreht? Das stellen Sie sich jetzt aber zu einfach vor. Sie ist vielleicht deswegen beziehungsunfähig, weil sie mal keinen Bock darauf hat, seine Hemden zu bügeln? Oder er ist nur deswegen zu keiner Beziehung fähig, weil er mal wieder nicht pünktlich nach Hause kommt und sie sich über seinen stressigen Job beschwert? Da hat man sich aber seine billigen Ausreden sehr toll zurecht gelegt.

„Du bist wie ein Hefekuchen auseinander gegangen!“ Werfen Sie den Macho mit solchen Sprüchen in hohem Bogen ganz schnell aus der

Wohnung und trauern Sie ihm keine Träne nach – oder verzichten Sie ganz schnell auf eine solche Freundin, die doch nur eine billige Ausrede sucht. Wenn man sich in jungen, knackigen Jahren zusammentut, weiß man doch, dass die Biologie zwangsläufig dafür sorgt, dass man sich mit der Zeit in seinem Aussehen verändert. Und Schönheit ist eine Gnade der Natur, die nicht jeder mitbekommt. Sie ist auch vergänglich, durch einen Unfall oder durchs Alter automatisch sowieso. Suchen Sie sich doch jemanden, der Ihre Rundungen mag, davon gibt's wirklich genug.

„Ich habe mir jetzt die Entscheidung aber wirklich nicht aus dem Ärmel geschüttelt!“ Welch ein Trost, dass man nicht Knall auf Fall die Brocken hingeschmissen hat. So wird es aber auch nicht einfacher.

„Nun will ich aber erst mal zu mir selbst finden!“ Es könnte ja sein, dass er oder sie an sich selbst zweifelt und nicht weiß, wohin die Reise geht. Und dennoch schmerzt es, dass wir anscheinend ihn oder sie an der Selbstfindung hindern. Wenn wir dann aber feststellen, dass er oder sie ihre Selbstfindung nicht etwa im Urwald-Survival-Camp gefunden haben, sondern bei den zahlreichen Barbesuchen mit Ihrer besten Freundin oder sie bei den Treffen im Fitnessstudio mit Ihrem Arbeitskollegen. Das tut echt weh.

„Ich habe eine(n) Neue(n)!“ Wow, das knallt aber so richtig ins Kontor. Wenn er oder sie sich bereits nach einer oder einem Neuen umgesehen hat, während man noch zusammen in einer festen Beziehung stand, dann weiß man ja genau, wie es mit der Treue bestellt war. Dem/der sollten Sie keine Träne mehr hinterher weinen, schnell abhaken.

„Irgendwie liebe ich meine(n) Ex doch immer noch!“ Wohl doch nicht richtig Schluss gemacht – oder? Das hätte man sich vorher genau

überlegen sollen. Vergessen Sie das, weinen Sie dem/der keine Träne nach.

„Ich habe dich doch sowieso immer nur gebremst!“ So läuft die typische Mitleidsmasche. War er nicht immer Ihr starker Mann? Was ist nur aus ihm geworden? Ein jämmerliches Häufchen Elend, das von Selbstmitleid zerfressen wird. Das macht ihn doch nur unattraktiv, also können Sie ihn auch viel leichter ziehen lassen und vergessen.

„Ich realisiere nun erst, dass zwischen uns nie eine echte Liebe bestanden hat!“ Das verschlägt Ihnen die Sprache, dem haben Sie nicht mal was entgegen zu setzen. Wenn es denn so ist, dann gehen Sie einfach hoch erhobenen Hauptes aus dieser Nummer und werden jetzt nicht auch noch fies. Es ist so, wie es ist. Er hat Sie nie wirklich geliebt, sondern nur den Sex mit Ihnen gesucht, Sie waren seine schöne Trophäe, die man gut ausführen konnte und mit der man vor anderen Eindruck schinden konnte. Kämpfen Sie nicht um etwas, was ohnehin verloren ist. Behaupten Sie jetzt nicht, er habe Sie doch wohl sehr geliebt. Sonst hätte man ja auch keine Kinder.

„Unsere Beziehung hat von Beginn an in verschiedenen Klassen stattgefunden!“ So viel Selbstüberschätzung kann einem doch nur leidtun. Zunächst macht Sie das sprachlos, dann aber wahnsinnig wütend. Was glaubt denn der/die in sich selbst Verliebte, in welcher Kreisklasse er/sie spielt? Welchen überdimensionierten Mist baut er/sie denn da gerade?

„Ich kriege mein Leben so nicht in den Griff. Ich muss immer nur an Geschlechtsverkehr mit dir denken!“ Danke für das tolle Kompliment. Und was war mit all der anderen Zeit, die wir in tiefsinnigen Gesprächen, in Treffen mit der Familie und in gemeinsamen Abenteuern und eben nicht im Bett verbrachten? Späte Erkenntnis oder billige Flucht?

„Unsere Beziehung kommt mir vor wie im Gefängnis!“ Warum hat er oder sie denn nicht gleich gesagt, dass er/sie eigentlich bindungsunfähig ist?

„Unsere Partnerschaft reduzierte sich doch nur aufs Vögeln!“ Ach so, warum denn nicht gleich so? Wie unangenehm und ätzend. Also war er/sie doch nur auf Sex aus. Es war also von Anfang an gar keine Liebesbeziehung. Wie schäbig muss man sich dabei fühlen, nur missbraucht worden zu sein?

„Ich habe Angst, Dir irgendwann einmal weh tun zu müssen!“ Verdammt noch mal, wir hassen es doch, wenn andere für uns Entscheidungen treffen. Das können wir doch bitte schön schon selbst.

„Ich habe mich mal in jemanden verknallt, den/die es so nicht mehr gibt!“ Schön für alle, die so sehr an Gewohnheiten hängen und mit Veränderungen nichts anfangen können. Wer glaubt, dass jemand, den man mit Anfang 20 geheiratet hat, auch mit 30 oder 40 immer noch genau so ist, muss doch wirklich naiv sein. Wer damit nicht klarkommt, sollte besser kein größeres Projekt starten.

„Ich bekomme in dieser Partnerschaft einfach gar keine Luft mehr!“ Das heißt doch nichts anderes als: Ich habe keinen Bock mehr auf Bindung und feste Beziehung. Ich will wieder Single und frei sein, herumvögeln, wie es mir gefällt. Na bitte, wohl bekomms! Noch dramatischer wäre, ihr oder ihm auch noch die Schuld zu geben mit diesem Spruch: Du lässt mir keine Luft zum Atmen.

„Im Prinzip magst du mich doch gar nicht mehr!“ Auch das ist schön, wenn Partner uns erklären wollen, was wir denken. Offensichtlich sind wir ja selbst nicht in der Lage, unsere Gedanken und Gefühle selbst zu deuten. Oder provozieren Männer damit etwa Komplimente wie „Natürlich liebe ich dich.“ Das wäre allerdings für einen solchen Volltrottel die falsche Antwort. Geben Sie ihm/ihr schnell den Laufpass – wer das behauptet, hat es nicht anders verdient. Das

wird auch nie mehr wieder klappen. Geben wir uns doch einfach keinen falschen Illusionen mehr hin.

„Auf meiner Agenda steht jetzt erst mal meine Karriere!“ Ob Mann oder Frau, das tut schon weh – fallen gelassen für fünf Prozent Gehaltserhöhung und einen Stapel Akten mehr. Da sieht man doch die eigene Bedeutung schnell ganz anders. Für Karriere Verzicht auf Partnerschaft? Nein, machen Sie Schluss.

So und nun: **Welcher Trennungstyp** sind Sie? Trennen Sie sich kindisch und dramatisch oder reif und erwachsen? Aber zunächst folgen noch ein paar echt gute Sätze, an denen Sie sich ein Beispiel nehmen könnten. Man kann eine Trennung auch locker nehmen.

Cooler Schlussmach-Sätze

Echt gute Sätze zum Schlussmachen (nicht immer ganz tierisch ernst zu nehmen, sondern einfach lustig!):

„Jedes Märchen endet doch mit einem Happyend, und dann ist eben Schluss - und unsere Beziehung war doch nur ein wunderbares Märchen, das einmal zu Ende gehen musste.“

„Mir ist nun doch bewusst geworden, dass ich eher schwul/lesbisch bin.“

„Unser kleiner, erfolgreicher Familienbetrieb ist aus dem Gleichgewicht geraten, die Kosten sind zu hoch geworden und er rentiert sich nicht mehr.“

„Auch wenn ich noch so viel trinke, du wirst einfach nicht schöner. Auf Dauer saufe ich mir damit nur meine Leber kaputt!“

„Meine Mutter und mein Vater kommen mit dir einfach nicht klar, das funktioniert so nicht und ich mag halt eben meine Familie mehr.“

„Wir sollten uns einfach mal eine Auszeit gönnen.“

„Ich fühle mich doch so ausgesaugt!“

„Ich brauche jetzt erst einmal ein wenig Zeit für mich!“

„Weißt du, was meine größte Befürchtung ist? Dich eines Tages nicht mehr zu haben, also lass uns doch besser selbst gleich Schluss machen.“

„Wenn in Kürze unter Umständen das steuerliche Ehegatten-Splitting abgeschafft wird, könnte das Fundament unserer Ehe zerbröckeln.“

„Ich war in meinem früheren Leben leider beim Geheimdienst beschäftigt, und das hat mich jetzt eingeholt. Mehr darf ich leider dazu nicht verraten / also tschüss.“

„Solltest du mich jemals wirklich geliebt haben, dann frage mich jetzt bitte nicht, warum ich dich verlasse.“

„Sorry, aber auf Dauer schaffe ich es einfach nicht, Dich und ‚Game of Thrones‘ miteinander zu teilen!“

„Neulich habe ich gelesen, dass Single-Leben jetzt voll im Trend liegt!“

„Seit ich dich geheiratet habe, ist mein Körperumfang kräftig gewachsen. Ich muss das Übergewicht nun aber schleunigst wieder loswerden! Mit dir zusammen schaffe ich das leider nicht.“

„Deine unglaubliche Toleranz gegenüber allen meinen Macken kann ich nun gar nicht mehr ertragen. Es ist aus!“

Und so weiter. Man kann eine Trennung durchaus locker nehmen. Wenn sowieso nichts mehr ist und beide irgendwie das Ende ahnen, fällt einem doch noch ein lockerer Spruch ein. Machen Sie sich doch das Leben nicht noch extra schwer – Schluss ist Schluss. Ja, es gab viele tolle Momente, prima Sex, viel Lachen, aber auch viele Tränen. Haken Sie es endlich ab und trennen sich ehrenvoll. Sie wollen doch, dass Ihre Ex oder Ihr Ex bei Ihnen in guter Erinnerung bleiben. Schließlich haben Sie viele gemeinsame Jahre miteinander verbracht. Wollen Sie die einfach wegwerfen und auslöschen? Das wäre doch zu schade. Also bleiben Sie immer auch glaubwürdig und fair.

Wie macht man denn nun am besten Schluss?

Sie denken darüber nach, eine Beziehung zu beenden? Sie überlegen schon ganz konkret, wie Sie am Besten und möglichst fair Schluss machen können oder wenn denn das Ende wirklich gekommen ist? Manche Menschen verschwenden einfach zu viel Zeit damit, die Trennung nicht zu realisieren. Sie drehen die zehnte Ehrenrunde und kämpfen und kämpfen – „Wenn wir uns schon trennen müssen, können wir uns wenigstens gelegentlich treffen und vielleicht noch Sex haben?“ Das ist völliger Quatsch. Sie quälen sich doch nur selbst. Ziehen Sie endlich den Schlusstrich. Investieren Sie Ihre Zeit lieber in einen Neustart und schauen sich nach dem nächsten Partner oder der nächsten Partnerin um. Hier nun erst einmal ein paar grundsätzliche Tipps:

Wann ist es besser, eine Beziehung zu beenden?

Die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt eines Endes der Beziehung ist schwer zu beantworten? Welche Beweggründe Sie auch gehabt haben mögen: Wenn Ihr Gefühl Ihnen klar und eindeutig sagt, dass Ihre Partnerschaft nicht mehr zu kitten ist, dann sollten Sie sich von Ihrem Partner trennen. Viel zu viele Paare bleiben zu lange zusammen, leben nebeneinander her, weil der Schritt, einen Schlussstrich zu ziehen, zu schmerzhaft erscheint. Manchmal würde das sogar bedeuten, seine gesamten Lebens- und Beziehungsvorstellungen über Bord zu werfen. Viele Menschen setzen eine Trennung gleich mit einem Scheitern. Andere Paare wiederum bleiben aus Furcht vor der Einsamkeit zusammen und warten solange, bis vielleicht ein „Dritter“, also ein potentieller neuer Partner, auf der Bildfläche erscheint.

Wenn Sie jedoch wirklich der tiefen Überzeugung sind, dass sie nicht mehr zusammenleben können und sich zu viel Schmerz, Ohnmacht und Enttäuschung angesammelt haben: Wagen Sie den mutigen Schritt und trennen Sie sich auf eine faire und klare Weise von Ihrem Partner.

Gute Gründe für den Schluss-Strich

Es kann auch vorkommen, dass man sich bei seiner Auswahl total verguckt hat. Dann ist eine Trennung natürlich der beste Weg aus der Affäre und eine unbedingt erstrebenswerte Lösung. Wer nur aus Angst vor dem Ende an einer Partnerschaft festhält, verhält sich unklug. Denn er fügt sich und anderen nur unnötiges Leid zu. Eine solche Beziehung endet nur in einer Katastrophe. Vielleicht flüchten Sie sich in ein Liebesabenteuer und werden im Zweifel dabei auch noch erwischt. Das führt dann zu einem plötzlichen Ende im Streit. Das haben Sie doch beide nicht verdient. Kommen Sie an das Ende Ihrer Partnerschaft, dann stellen sich oft auch mangelnder Respekt und eine gewisse Lieblosigkeit ein. Man versteht sich kaum noch, streitet häufiger. Von Harmonie ist da keine Spur mehr, Vertrauen ist schon mal gar nicht mehr vorhanden. Ständig stehen irgendwelche üble Vorwürfe im Raum, man misstraut sich halt immer wieder. Die Partner beziehen sich gegenseitig nicht mehr in ihr Leben mit ein. Dann ist wirklich die Zeit gekommen, eine Partnerschaft gründlich zu überdenken. Quälen Sie sich nicht über Monate oder gar Jahre, sondern ziehen Sie beizeiten die Reißleine. Machen Sie es bitte nicht abrupt aus der Hüfte, sondern deuten Sie ein drohendes Ende bitte an. Alles andere wäre unfair. Meistens ist es ja auch so, dass ein Ende in der Luft liegt und quasi wie ein drohendes Damoklesschwert über einem hängt.

Je länger eine Beziehung war, umso schmerzhafter ist es, sie zu beenden.

Je länger Paare zusammen waren, umso schmerzhafter wird es, sich wieder voneinander zu lösen. Das Verabschieden eines gemeinsamen „Lebensplans“ ist immer furchtbar schwer. Daher ist es umso wichtiger, auch wenn es schmerzhaft ist, über die Trennung zu sprechen.

Vielleicht ist ein Wohnungswechsel für Sie oder Ihren Partner damit verbunden? Vielleicht gibt es sogar Kinder und Sie müssen gemeinsam die Fürsorge besprechen? Vergessen Sie bei einer Trennung nicht, dass Sie Ihren Partner einmal geliebt haben, ihn vielleicht immer noch auf eine bestimmte Weise lieben und zollen Sie einander den notwendigen Respekt und die Achtsamkeit.

Bestimmen Sie einen Zeitrahmen, um Ihren Liebeskummer zu überwinden.

Verletzungen, Vorwürfe und Ignoranz sind keine guten Begleiter bei einer Trennung – sie führen zu unnötigem Schmerz, von dem es aufgrund der Trennung schon genug gibt. **Wenn Ihr Partner Ihnen Vorwürfe macht**, haben Sie dafür **Verständnis** und **ziehen sich zurück**. Versuchen Sie, miteinander darüber zu reden, was wichtig ist, und das, was notwendig ist zu klären. Nach der Trennung und all den Schritten, die dazugehören, kann es sinnvoll sein, erst einmal **Abstand voneinander** zu halten, so dass jeder die Trennung für sich verarbeiten kann. Insbesondere wenn Sie der verlassende Partner sind, lassen Sie dem anderen **Zeit und Raum**, um den oftmals starken **Trennungsschmerz** verarbeiten und den Liebeskummer überwinden zu können. Bei zu viel Nähe und Begegnungen unmittelbar nach der Trennung wachsen in dem Verlassenen vielleicht **unnötig Hoffnungen** – die Sie dann vielleicht abermals zerstören müssen.

Abstand halten vom Ex-Partner - besonders wenn Sie Schluss gemacht haben!

Nach einer Trennung gilt also, dass **beide Partner ihren eigenen Raum** und ihre eigene Möglichkeit haben sollten, mit der Trennung umzugehen. Nach den meisten Trennungen sind beide Partner den unterschiedlichsten **Gefühlswallungen** ausgesetzt. Es geht um **Enttäuschung und Schuld, Selbstzweifel und tiefe Trauer**. Auch **Ärger und Wut** können eine Rolle spielen, ja sogar **Rache-Gedanken**. Vermeiden Sie Revanche, die bringt Sie nur in unnötige Schwierigkeiten. Greifen Sie **nicht zu schnell zum Hörer** und konfrontieren Ihren Ex-Partner damit nicht. In den meisten Fällen geht es einem danach nicht wirklich besser – schlimmstenfalls **bereut** man sein Handeln vielleicht schon kurze Zeit später!

Wichtig: Wenn Sie sich bei Ihrem Ex-Partner melden - ganz egal warum, dann riskieren Sie, dass Sie ihm oder ihr **unnötige Hoffnungen** machen. Viele Menschen, die nach einer Trennung ihren Ex-Partner **zurückgewinnen** möchten, haben **nicht wirklich "richtig Schluss gemacht"**, sondern den Partner noch über Wochen und Monate bewusst oder unbewusst in einer Art Schwebezustand gehalten aus **Hoffnung und Verzweiflung**. Das **Leid**, das Sie damit verursachen können, ist riesig. Also bitte, wenn Sie wirklich die Beziehung beenden möchten, dann halten Sie **Abstand** von Ihrem ehemaligen Partner oder von Ihrer ehemaligen Partnerin!

Wie trennt man sich nun ehrenhaft?

Vermutlich haben Sie schon viele Schritte unternommen, um Ihre **Beziehung zu retten**. Bestimmt haben Sie schon viele **Gespräche** geführt, sind viele **Kompromisse** eingegangen (vielleicht zu viele). Haben Sie das quälende Hin- und Hergerissen von „Gehe ich oder bleibe ich?“ empfunden und vielleicht gibt es in Ihrer Beziehung tiefe **Verletzungen**, von denen Sie glauben, dass sie nicht verheilen werden. Vielleicht gibt es zu wenig Sicherheit, vielleicht auch zu viel davon. Vielleicht mangelt es an Lebendigkeit. Möglicherweise haben sich aber auch einfach nur die Gefühle füreinander verändert, weil es manchmal einfach so ist, dass wir Menschen uns **auseinander entwickeln** und dann ist es besser, **eine Beziehung zu beenden und fair Schluss zu machen**.

Hier nun einige **Tipps**, um eine Beziehung richtig zu beenden - so machen Sie fair Schluss:

Beenden Sie eine Beziehung **klar und ehrlich**. Sagen Sie es **deutlich** und **eindeutig** und achten Sie immer darauf, dass nach dem Gespräch **keine Türen mehr offen** sind. Auch wenn es im ersten Moment mehr weh tut, ist diese Methode die **fairste** und auf lange Sicht **schmerzärmste**. Denken Sie an ein Pflaster, das man ja auch am besten in einem Ruck klar und deutlich abreißt, auch wenn es für einen kurzen Moment weh tut!

Beenden Sie eine Beziehung **nicht zu früh**, wenn Sie sich noch gar nicht **wirklich sicher** sind. Aber beenden sie auch nicht **zu spät**, wenn eine Partnerschaft schon nur noch auf dem Papier besteht.

Man sollte eine Beziehung immer in einem **persönlichen Gespräch** beenden und **niemals per SMS oder Telefon oder Brief**. Es greift immer mehr um sich, per Kurzmitteilung auf dem Handy eine

Beziehung zu beenden. Das ist eine Unsitte, die Ihrer Beziehung **nicht würdig** ist. Stellen Sie sich dem Menschen, den Sie einmal geliebt haben.

Beenden Sie eine Beziehung nur dann, wenn Sie davon auch echt überzeugt sind.

Behalten Sie sich Ihr Recht, **traurig zu sein**, auch wenn Sie die Beziehung beendet haben.

Haben Sie Ihre Beziehung **fair beendet**? Herzlichen Glückwunsch, Ihr Partner wird es Ihnen auf lange Sicht danken. Kümmern Sie sich nun **um sich selbst**. Was viele Menschen vergessen: Sie haben ein Recht, über den Verlust schwer traurig zu sein, auch falls Sie selbst die Partnerschaft aufgegeben haben! Genauso haben Sie ein Recht dazu, dass es Ihnen wieder **gut geht** und Sie sich freier fühlen. Meistens mischen sich diese beiden Gefühle in der ersten Zeit extrem miteinander. Kümmern Sie sich jetzt um sich selbst.

Ein klarer Schnitt muss her

Trennen Sie sich nicht halbschwanger. Das Ende einer Beziehung erfordert einen sauberen, klaren Schlussstrich. Ziehen Sie Ihr Schlussdrama nicht wie Kaugummi über Monate hinweg. Das sind Sie sich doch beide schuldig. Auch wenn es schmerzt, aber irgendwann muss der Cut her. Beide Seiten sollten zu dem Ergebnis kommen: Jetzt steht unwiderruflich das Ende an. Dann haben Sie auch die Chance, sich endlich dem Neustart zuzuwenden. Bleiben Sie immer wahrhaftig und lassen nicht irgendwelche Hoffnungen zu. Sie wollen sich doch wieder neu entfalten und der nächsten Beziehung zuwenden. Also geben Sie sich auch die faire Chance.

Eine Partnerschaft sollten Sie Auge in Auge beenden

Sie haben sie geliebt, respektiert und Sie haben viele Gemeinsamkeiten miteinander gehabt. Sie oder er hat es mindestens verdient, dass Sie Auge in Auge mit ihr/ihm Schluss machen. Seien Sie **ehrlich** und sagen ihr/ihm, **warum** Sie nicht mehr mit ihr/ihm zusammen sein wollen. Sie/er hat ein Recht darauf, die **wahren Gründe** zu erfahren, damit sie/er einen guten Neustart hinlegen kann. Sie oder er sollen ja die gleichen Fehler nicht wiederholen. Nehmen Sie sich selbst die Zeit und geben Sie diese auch Ihrer Noch-Partnerin oder Ihrem Noch-Partner. Zeit ist ein wichtiger Faktor, aber nicht alles. Das Schlussmachen sollte nicht bis zum Sankt-Nimmerleinstag hinausgezögert werde.

Das Ende einer Beziehung, von dem Sie sich am einfachsten erholen, ist das, welches mit der geringsten Dramaturgie verbunden ist. Schauen Sie sich dabei direkt in die Augen und reden persönlich von Angesicht zu Angesicht miteinander. Erklären Sie ihm oder ihr **aufrichtig**, warum Sie die Beziehung beenden wollen. Am besten sagt man, dass man in der kommenden Zeit **keinen Kontakt** haben will. Dann geht man und trifft bestimmte **Vorkehrungen**, etwa ihre/seine **Telefonnummer löschen**, sie in den sozialen Netzwerken blocken oder den Email-Account löschen sowie blocken. Sie/er wird Sie vielleicht verfluchen. **Nach einem Jahr** können Sie ihr/ihm unter Umständen sogar wieder schreiben und ihr/ihm mitteilen, dass es damals wohl die beste Lösung gewesen sei – auch für sie/ihn.

Sie alleine tragen die Verantwortung.

Sie sind doch der, der Schluss gemacht hat und es gut möglich, dass sie/er alles daran setzen wird, Sie davon **abzuhalten**. Zeigen Sie **Mitgefühl**, aber bleiben Sie **hart**. Auch wenn sie/er Sie mit treu anschaut und erklärt, dass er/sie sich ändern will, wenn Sie ihr/ihm noch eine Chance geben würden: Sie haben sich klar entschieden. Wer verzweifelt ist, kann Ihnen das Goldene vom Himmel versprechen – selbst wenn sie garantiert niemals einhalten können. Deshalb bleiben Sie bei Ihrer einmal getroffenen Entscheidung und machen dann auch wirklich Schluss – auch wenn Sie es mit vielen Bauchscherzen tun müssen.

Verabschieden Sie sich um Gottes Willen nicht mit Sex!

Wollen Sie sich allen Ernstes mit einer mittelprächtigen Nummer verabschieden? Damit quälen Sie sich doch nur. Einfacher wird es dadurch auch nicht. Vielleicht kommen sogar nach dem "Abschieds-Sex" neue Gefühle auf. Und Sie kommen ins Grübeln über Ihre Trennungs-Absicht. Denn Sie sind beide verletzlich und verwundbar. Wenn die Trennung ansteht hat Sex nichts mehr mit der oder dem Ex in Ihrem Leben zu suchen - selbst wenn sie es oder der Ex vorschlägt.

Tage nach dem Schlussmachen

Ihr Verlangen, in der unmittelbaren Zeit nach der Trennung mit ihr wieder in Kontakt zu treten, ist wahrscheinlich riesengroß. Immerhin war es diese Person, die Ihnen in Ihrem bisherigen Leben so lange sehr nahe stand und mit der Sie so vieles gemeinsam hatten und geteilt hatten. Bitte unterlassen Sie es, auch wenn es Ihnen sehr schwer fallen sollte. Lenken Sie sich mit den unterschiedlichsten Aktivitäten ab, um der Verführung zu entgehen und bleiben Sie **hart zu sich**. Seien Sie gewiss: Die erste Zeit wird besonders schwierig.

Gönnen Sie sich nach dem Ende Ihrer Beziehung **ausreichend Zeit**, um die gemeinsame Wohnung zu verlassen und Ihre Sachen zu packen sowie viele Dinge abzuklären, die jetzt einfach bei einer Trennung organisiert werden müssen. Machen Sie das nüchtern und distanziert, lassen Sie keine neuen Gefühle aufkommen und verzichten Sie auch auf den angebotenen Kaffee. Auch das Angebot, noch einmal in Ruhe darüber zu reden, ist jetzt Quatsch. Lehnen Sie es einfach ab. Sie sind weder Liebespaar noch Freunde - einfach nichts mehr.

Wenn Sie alles besprochen haben, unternehmen Sie bitte auch Vorkehrungen, um die gegenseitigen Kontaktmöglichkeiten zu unterbinden. Das kann vom Blockieren der Email-Adresse bis zum **Löschen** ihrer oder seiner **Telefonnummer oder des Accounts in den sozialen Netzwerken** gehen. So hart es auch sein mag, es ist allerdings besser als in einem schwachen Moment doch wieder zum Hörer zu greifen. Es wäre doch bitter, in Chats feststellen zu müssen, wie gut es dem Ex oder der Ex inzwischen wieder geht. Für den Notfall können Sie ja eine Kontaktmöglichkeit vereinbaren, etwa per Email.

Wochen später

Ja, es ist schmerzhaft. Sie **vermissen** sie/ihn. Alles **erinnert** Sie an Ihre(n) Ex. Sie sehen einen Baum und erinnern sich daran, wie sehr sie/er doch die Natur liebte. Sie sehen eine schöne Frau oder einen schönen Mann und vergleichen sie/ihn automatisch mit der/dem Ex. Sie sehen Kinder und müssen daran denken, dass Sie auch mal hätten Kinder zeugen können. Sie erinnern sich in so vielen Dingen an ihn/sie.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie noch lange an sie/ihn denken werden. Es kann bis zu mehrere Monate dauern, bis Sie nicht mehr täglich an die Ex-Freundin oder den Ex-Partner zu denken. Treffen Sie sich mit Freunden und reden darüber, gehen Sie aus, treiben Sie wieder mehr Sport – **machen Sie andere Dinge**. Sitzen Sie sich alleine herum, bis Ihnen die Decke auf den Kopf fällt. Vermeiden Sie Gedanken an die/den Ex.

Gehen Sie mal davon aus, dass sie/er vielleicht bald wieder **einen neuen Freund/eine neue Freundin** haben könnte. Sie/er werden nicht gleich wieder neu verliebt sein, doch er/sie könnte sich darüber hinweg trösten und ein Abenteuer suchen.

Sehen Sie es nicht als Niederlage, sondern als Chance

Sie haben Schluss gemacht, weil sie einfach nicht zusammenpassten – und jetzt schauen Sie **in die Zukunft!** Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihre Person: Machen Sie sich an das **Projekt** ran, das auf Ihrer Traum-Liste ganz oben stand. Unternehmen Sie die **Reise**, die Sie schon seit langem geplant hatten. Laufen Sie endlich diesen verflixten **Marathon**. Sie haben jetzt **Zeit für sich** – also investieren Sie sie. Soviel Zeit, wie Sie nach einer Trennung hatten, werden Sie vielleicht nicht mehr haben. Sie werden sehen, wie Ihr **Selbstwertgefühl**, das oft unter einer Trennung gelitten hat, schnell stärker wieder zurückkommt.

Verstecken Sie sich nicht vor anderen Frauen/Männern. **Gehen Sie aus**, haben Sie **Spaß**, lernen **neue Frauen/Männer** kennen – und öffnen Sie sich ihnen gegenüber. Ihre Ex-Freundin/Ihr Ex-Freund sind passee. Es war schön, sie haben sich gemocht, aber es ist vorbei. Damit eine andere Frau/ein anderer Mann wieder etwas Besonders für Sie werden kann, müssen Sie sich auch die **Gelegenheit** dazu geben.

So reduzieren Sie Stress, wenn Sie Schluss machen wollen

Eine Partnerschaft aufzulösen ist schwierig. Schluss zu machen scheint immer voller Stress und verletzter Gefühle zu sein. Dennoch gibt es Wege, eine Trennung in respektvoller Weise umzusetzen - ohne den Stress eines Endes mit Schrecken.

Oft ist der Grund, wenn man eine Beziehung beenden möchte, weniger ein einmaliges Ereignis. Viel häufiger findet ein Prozess des **"Sich-Auseinanderlebens"** statt. Irgendwann sieht einer der beiden Partner für sich **keine Perspektive** mehr, um die Verbindung fortzusetzen. Beim endgültigen Schluss machen sind **Stress, Vorwürfe, Trauer und Wut** beinahe vorprogrammiert.

Beziehung beenden: Schuld und Stress

Sie wollen Schluss machen und wissen nicht so recht, wie Sie es anfangen sollen. Ihnen ist klar, dass Sie den anderen verletzen werden. Diese Aussicht lässt den **Mut sinken**. Sind Sie sich jedoch sicher, dass die Partnerschaft **keine Chance** mehr hat, dann ist der richtige Schritt, die Beziehung zu beenden.

Fairness beim Schluss machen

Legen Sie Ihrem Ex-Partner **persönlich** die Wahrheit über Ihre Beziehung dar. Das Schluss machen via Mail oder SMS ist kein guter Stil, sondern schlicht menschenverachtend. Seien Sie gewiss: Eine Trennung verläuft immer mit Stress. Schließlich sagen Sie Ihrem Freund/Ihrer Freundin Dinge, die Sie selbst auch nicht gerne hören würden. Eine Abschiedsmail ist definitiv zu wenig.

Beziehung am richtigen Ort **beenden**.

Wählen Sie einen **ruhigen Platz** für das Gespräch. Das kann eine Ecke des Parks oder eine gemeinsame Bootsfahrt sein. Achten Sie darauf, dass sich nicht zu viele Menschen drum herum sind. **Gefühlsausbrüche** dürfen privat bleiben. **Die Wohnung ist kein guter Ort.**

Dort gäbe es zu viele Erinnerungen und einer von Ihnen beiden bleibt damit alleine zurück.

Klarheit beim Schluss machen vermeidet dauerhaften Stress

Möchten Sie die Beziehung beenden, dann sollten Sie dies **schnell und konsequent** zu tun. Es ist falsch zu meinen, dass man Stress vermeidet, wenn man sich nach und nach trennt. Fakt ist: Man kann sich den **Partner nicht abgewöhnen**. Das ist eine **Illusion**, die nicht funktioniert.

Erzeugen Sie **keine falschen Hoffnungen**, nur weil Ihnen die **Konfrontation zu viel Stress** bringt. Bleiben Sie bei Ihrem Entschluss. Alles andere würde die Qual der **Trennung verlängern**.

Beziehung beenden heißt auch, eine Zeitlang den Kontakt beenden.

Vergessen Sie Vorsätze wie "Lass uns doch gute Freunde bleiben." **Sie waren niemals einfach nur Freunde**, sondern ein Liebespaar und haben eine gemeinsame Geschichte mit Zuneigung, Zärtlichkeit und Leidenschaft.

Das schwingt auch in näherer Zukunft noch bei Ihren Begegnungen mit. Zumindest für denjenigen von Ihnen, die sich nicht trennen wollten, bedeutet es emotionalen Stress. Darum ist ein bisschen **Abstand die heilsamere Methode**. Jeder kann zu sich selbst finden und die **Beziehung aus der Distanz neu bewerten**.

Beenden Sie Ihre Beziehung mit absoluter Offenheit

Es ist Zeit, Dinge auszusprechen, die Ihnen schon länger auf der Seele gelegen haben. Erklären Sie **genau**, warum Sie Schluss machen. Erläutern Sie Ihrem Noch-Partner/Ihrer Noch-Partnerin, was in Ihnen vorging, als Sie den Entschluss fassten, sich zu trennen. Achten Sie darauf, nicht in Vorwürfe zu verfallen. Am besten, überlegen Sie vor diesem Gespräch, was genau Sie sagen wollen. Das nimmt Ihnen Stress und ermöglicht, dass Sie aufrichtig mit Ihrem Gegenüber umgehen.

Gehen Sie, sobald Sie spüren, dass alles gesagt ist

Zögern Sie nicht. Zu langes Bleiben führt zu Verhandlungen und weiterem Stress. Die Beziehung beenden Sie nicht in diesem Augenblick und auch nicht Sie alleine. Diese Phase dauert wahrscheinlich schon länger an. Heute ist nur der Zeitpunkt, um Schluss zu machen.

Seien Sie sich sicher, sich trennen zu wollen

Es ist leichter gesagt als getan. Denn Sie könnten in Zweifel darüber geraten, ob die Trennung wirklich der richtige Weg war. Ein Schlussmachen hat schließlich etwas endgültiges, finales, kaum wieder revidierbares Ziel. Deshalb wehrt man sich auch bis zuletzt dagegen, will es erst nicht so richtig wahrhaben. Daher seien Sie sich absolut sicher, ob Sie diesen Schritt gehen wollen und ob er unvermeidbar ist.

Am besten schreiben Sie auf einen Zettel alle Gründe auf, die dafür und dagegen sprechen. Machen Sie sich eine Positiv-Negativ-Liste. Was hält sie noch zusammen, was trennt sie eher? Wie schwer fallen die Argumente ins Gewicht? Was könnte unter Umständen doch noch wieder gekittet werden? Wo überwiegen die Gründe für eine Trennung oder für einen Fortbestand der Partnerschaft? Wo sind sie eher zu verneinen?

Irgendwann steht das Gespräch an, in dem Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über das Schlussmachen reden müssen. Dafür kann es hilfreich sein, mit der Liste in die Unterredung zu gehen. Es ist der Mühe wert, nochmals in Ruhe alles in Erwägung zu ziehen und quasi den Sack zuzumachen. Bleiben Sie immer auch ehrlich gegenüber sich selbst.

Suchen Sie für Ihr finales Gespräch den richtigen **Zeitpunkt**. Ihr Partner sollte nicht durch **andere Probleme** oder vielleicht durch eine **körperliche Erkrankung** beeinträchtigt sein. Es versteht sich von selbst, dass Sie einen Zeitpunkt nehmen, wo sie alleine sind und ungestört miteinander reden können.

Bewegung baut bekanntlich Stress ab. Gehen Sie vielleicht durch den Wald spazieren und unterhalten sich dort über Ihre beabsichtigte Trennung. Setzen Sie sich draußen auf eine Parkbank.

Seien Sie **kein Feigling** und machen bitte **nicht anonym** Schluss. Heutzutage ist es zwar sehr einfach, eine Trennungs-SMS zu verschicken. Aber bleiben Sie stilvoll und anständig.

Allerdings sollten Sie in Erwägung ziehen, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin **emotional ausbrechen** könnte. Dann sollten Sie eher das Gespräch unterbrechen und es zu einem anderen Zeitpunkt wiederholen. Lassen Sie sich nicht von Tränen erpressen, bleiben Sie bei Ihrer Linie.

Gut vorbereitet ins Gespräch gehen

Überlegen Sie sich Ihre Worte genau, mit denen Sie die Partnerschaft beenden wollen. Sagen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zum Beispiel, dass sie sich auseinandergeliebt haben, dass er/sie nicht der Partner/die Partnerin ist, den/die Sie sich einmal vorgestellt haben.

Sie brauchen hier noch **nicht ausführlich** erklären, warum Sie sich trennen möchten. Denn Ihr Partner oder Ihre Partnerin wird erst mal dicht machen und nicht empfänglich für Ihre Gründe sein. Da macht es keinen Sinn, hier das Gespräch fortzusetzen. Ihr Gegenüber gerät vielleicht in Panik. Wenn Sie das erkennen, vertagen Sie sich lieber.

Floskeln wie dass es Ihnen selbst nicht gerade leicht über die Lippen kommt, über das Thema Schlussmachen zu sprechen oder dass Sie tiefes Mitgefühl für Ihre Partnerin oder Ihren Partner empfinden, helfen Ihnen doch nicht wirklich. Bleiben Sie stattdessen nüchtern bei der Sache. **Unter Umständen können Sie etwas Druck rausnehmen.**

Denken Sie sich auch mögliche Antworten Ihres Gegenüber auf Ihre Trennungsabsicht aus und überlegen sich dann mögliche Reaktionen Ihrerseits.

Es gibt verschiedene Szenarien. Versetzen Sie sich mit Empathie in die Rolle Ihres Gegenübers, dann wissen Sie am ehesten, was auf Sie zukommt. Nur so können Sie angemessen antworten und sich einführend in das Gespräch einbringen.

Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, behalten Sie Ihre Contenance und fallen nicht aus der Rolle. Spielen Sie jetzt nicht auch noch den Poltergeist. Auch hier wirkt Empathie wieder Wunder – wie würden Sie sich jetzt fühlen, wenn die andere Seite Ihnen die Trennung präsentiert.

Respektieren Sie auf jeden Fall die Antwort Ihres Gegenübers – wie auch immer sie ausfällt. Sie sollten jetzt zu einem guten Zuhörer

werden und genau das aufnehmen, was Ihnen die andere Seite als Antwort zu sagen hat. Gehen Sie mal davon aus, dass für Ihren Noch-Partner oder für Ihre Noch-Partnerin eine Welt zusammenbricht. Alles gerät plötzlich aus den Fugen, der Boden unter den Füßen verschwindet.

Klare Kante ist jetzt angesagt. Eiern Sie nicht um den heißen Brei herum. Es muss alles unmissverständlich bei der Gegenseite ankommen.

Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen, behalten Sie Ihre Linie bei, das erfordert von Ihnen eine eiserne Disziplin und Konsequenz in Ihrem eigenen Verhalten. Sie haben doch ein Konzept. Denken Sie jetzt an Ihre Plus-Minus-Liste.

Ihre Trennung erfolgt doch aus der Notwendigkeit heraus, dass alle Gemeinsamkeiten aufgebraucht sind. Es ist eine pragmatische Entscheidung. Sie wollen doch Ihrem/Ihrer Ex nicht eins auswischen. Es ist nun leider eine bittere Notwendigkeit, hat aber nichts mit Verletzungen zu tun.

Trennungsschmerz ersparen

Lassen Sie sich bitte auch nicht dazu hinreißen, ihm oder ihr das Leid über die bevorstehende Trennung ersparen zu wollen, wenn Sie unter Umständen sagen: „Du warst die größte Liebe meines Lebens, und daran lasse ich nie einen Zweifel aufkommen.“ – „Ich liebe dich wirklich immer noch.“ – „Du wirst immer in meinem Herzen bleiben.“ – „Du nimmst in meinem Leben immer einen wichtigen Platz ein.“ – „Du warst in meinem Leben sehr wichtig und wirst es immer bleiben.“ – „Ich werde mich immer gut an dich erinnern.“ Ersparen Sie sich all diese Worte und produzieren nicht unerfüllbare Hoffnungen. Sie müssen wirklich hart bleiben und keine Missdeutungen zulassen. Bleiben Sie bei der Trennung immer konsequent, wenn sie denn nun wirklich ansteht. Bei einer Trennung passen solche Sätze absolut nicht mehr – man kann sie vielleicht später einmal sagen, wenn alles vorbei ist. Und im Übrigen: wenn während der Beziehung solche Gedanken niemals aufgekommen sind, dann war von Anfang an was falsch in dieser Partnerschaft.

Das ist **alles völliger Blödsinn**. Damit **tun** Sie sich doch nur selbst Leid an. Vergessen Sie solche Sprüche. Was soll das denn „Du warst in meinem Leben eine sehr wichtige Person“? Was können Sie sich denn davon jetzt kaufen? Bleiben Sie eher **reserviert**, wenn solche Sätze kommen. Es ist Schluss. Von einem Platz in seinem/ihrer Herzen können Sie sich doch nichts kaufen. Ihr **Blick muss nach vorne gehen**, nicht rückwärts gerichtet. Die Beziehung ist vorbei. Solche Sprüche können Sie vielleicht als Klopapier gebrauchen, nicht mal an die Pin-Wand heften. Das quält Sie nur. Bleiben Sie **cool**, vergessen Sie das schnell.

Verbitten Sie sich auch, dass Ihr Name weiter benutzt oder missbraucht wird

Manchmal sind die Verflechtungen in einer Beziehung auch so eng geworden, dass man sie nur schwer wieder auseinander dividieren kann. Ihre Ex oder Ihr Ex sollte sich auch nicht weiter mit Ihren Federn schmücken dürfen. „Ich bin die Frau des Sparkassen-Direktors“ – oder „Ich bin der Mann des Top-Models!“ Das ist Geschichte. Manchmal verleugnen „geschasste“ Partner auch erst mal die Trennung gegenüber dem Freundeskreis, um nicht so leer auszusehen, verlassen worden zu sein. Es gibt Fälle, in denen getrennte Partner weiter **so tun, als seien sie noch zusammen** – nur um den Ex/die Ex dafür zu instrumentalisieren, dem Bekannten- und Verwandtenkreis ein **Leben in Normalität vorzugaukeln**.

Beispiel: Da fliegt jemand zur neuen Freundin ins Ausland, sagt seiner Familie aber, man mache gerade mal Urlaub mit der Ehefrau. Das ist unredlich, unfair und zudem gefährlich. Das kann leicht auffliegen und wie steht man dann da? Das sollte sich der Ex-Partner oder die Ex-Partnerin auch nicht erlauben. Klare Kante ist hier gefragt. Sie als Betroffener sollten das auch unterbinden, wenn Sie es denn überhaupt feststellen.

Vermeiden Sie unendliche Ehrenrunden

Es gibt Paare, die von sich behaupten „Wir kommen nie so recht zusammen, können uns aber auch nicht wirklich trennen.“ Wenn da nicht endlich Schluss gemacht wird, dann stimmt in dieser Beziehung sowieso nichts. Wenn man einmal übers Schlussmachen gesprochen und verhandelt hat, ist auch kein Platz mehr für Ehrenrunden. Gehen Sie lieber auf den Sportplatz und drehen da Ihre Runden, reagieren Sie sich dort ab. Bewegung hilft bekanntlich, Stress abzubauen.

Verabreden sie sich auch nicht zum Sex

Es gibt tatsächlich Paare, die sich nach der Trennung noch zum gemeinsamen Sex – ohne Gefühle und tiefere Bindungen – verabreden. Das quält Sie doch nur. Sie haben Sex mit der/dem Ex und das soll ohne irgendwelche Gefühle ablaufen? Warum wollen Sie den Sex – weil Sie vielleicht nichts Besseres bekommen können? Beherrschen Sie sich doch. Sex mit der/dem Ex sollte jetzt absolutes Tabu sein. Das ist doch nur ein fauler Kompromiss, wenn die Beziehung eh kaputt ist. Man will wenigstens noch den intimen Kontakt retten, wenn schon kein gemeinsames Zusammenleben mehr möglich ist. Vergnügen Sie sich anderweitig – Auch ein One-Night-Stand ohne größere Bindungen ist dann angesagt, wenn Sie denn nun unbedingt Druck ablassen müssen.

Ich gehe mal eine andere Chance testen, mal einen anderen Partner ausprobieren

Mein Gott, dann ist doch wirklich Schluss. Sie sitzen zu Hause und malen sich aus, wie Ihr Partner/Ihre Partnerin jetzt mit einem anderen/einer anderen rumvögelt. Wenn das ins Gespräch kommt, ziehen Sie sofort die Reißleine. Lassen Sie sich auf keinen Fall darauf ein. Dann ist nun wirklich und endgültig Schluss –wo kämen Sie denn hin, dem Seitensprung mit Ansage zuzustimmen?

Erkennen Sie, wann alles **Vertrauenskapital verbraucht** ist. Manchmal hat man sich in einer Beziehung so oft verletzt und belogen, dass kein Vertrauen mehr da ist und auch nicht wieder aufgebaut werden kann. Da ist ein unsichtbarer Wall entstanden. Es lässt sich einfach nicht mehr reparieren. Immer steht das Misstrauen zwischen ihnen. Ihr Partner/Ihre Partnerin kann noch so sehr beteuern, es ehrlich zu meinen, sie können ihr/ihm aber einfach nicht mehr glauben. Wenn der Punkt erreicht ist, dann gehen Sie bitte auch wirklich auseinander. Erkennen Sie das bitte.

Klammern Sie sich nicht an alte Zeiten

So schön der gemeinsame Weg auch war, es ist vorbei. Realisieren Sie das endlich. Ersparen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin diesen Stress und das Offenhalten einer längst fälligen Entscheidung. Es gibt ja diese Klammer-Typen wie Affen, die nicht loslassen können. Lassen Sie los, wenn die Zeit gekommen ist.

Ich bekomme niemals wieder einen ab oder nie wieder Sex

Das ist vor allem die Reaktion von Frauen im mittleren Alter. Der Lack ist ab und die geborenen Kinder haben ein Übriges an der Figur getan. Dieser Gedanke trifft aber auch Männer, wenn sie sich in der Beziehung haben gehen und gut bekochen lassen. Ein solches Denken sollte nicht das Schlussmachen bestimmen. Wer sich nur deswegen gegen das Ende wehrt, macht einen großen Fehler. Meine Schwester war so ein Fall. Das Ende ihrer Beziehung zeichnete sich seit langem ab. Sie hatte es aber – blauäugig – nicht sehen wollen. Wissen Sie, was ich ihr auf diese Reaktion „Ich bekomme doch keinen mehr ab“ geantwortet habe? „Du hast weiß Gott wichtigere Dinge zu erledigen, als jetzt an Sex zu denken. Kümmere dich um deine Tochter, sie braucht dich jetzt voll. Da ist deine Aufgabe zuallererst.“ Wir Menschen denken doch immer nur an das Eine. Wir sind viel zu triebgesteuert. Schalten Sie das beim Schlussmachen unbedingt ab.

Aber die Kinder

Auch so ein Argument, um eine längst überfällige Trennung hinauszuzögern. „Wie soll ich denn die Kinder durchbringen?“ Sicher ein wichtiges Argument, aber es taugt nicht, um eine kaputte Beziehung aufrecht zu erhalten. Manchmal ist es sogar besser, sich zu trennen, um den Kindern dauernden Streit zu ersparen. Bieten Sie großzügige Hilfe für den gemeinsamen Nachwuchs an und beteiligen Sie sich mit an der Kindererziehung. Nehmen Sie diesem Einwand den Wind aus den Segeln, indem Sie sich darauf gut vorbereiten. Meistens sind es ja die Frauen, die quasi auf den Kleinen sitzen bleiben. Da ist es nur allzu selbstverständlich, dass man sich als Partner irgendwie einbringt.

Vermeiden Sie Revanche-Gedanken

Sicher, der eine Partner ist stärker als der andere. Man kennt sich genau und hat Trümpfe in der Hand. Man weiß vielleicht, wo die Leichen im Keller sind oder wer mal irgendwann Mist gebaut hat. Sie haben immer etwas gegen Ihre Ex oder Ihren Ex in der Hand. Oft entstehen beispielsweise anonyme Anzeigen beim Finanzamt von solch gekränkten Verlassenen. Da hat die Frau oder der Mann was mitbekommen, was an krumme Geschäfte erinnert. Beim Schlussmachen fühlt man sich so verletzt, dass man es wieder heimzahlen will. Man sinnt auf Rache in unterschiedlichster Form – von der Anzeige beim Finanzamt bis hin zum zerkratzten Auto oder zur Farb-verschmierten Hauswand. Manche drehen gar ganz durch und attackieren den Ex oder die Ex physisch, ja sogar Amokläufe mit der Pistole sind schon passiert. Beziehungsdramen enden oft tödlich. Machen Sie sich nicht unglücklich. Selbst wenn Sie ein Ass im Ärmel haben, spielen Sie es nicht aus. Es bringt doch nichts. Es bestätigt doch nur die Absicht des Schlussmachens: „Hab ich´s doch gewusst, der/die dreht irgendwann mal sowieso durch.“ Spielen Sie eher den Gönner.

Gönnen Sie Ihrer Ex/Ihrem Ex den/die Neue(n). Rache und Revanche kratzen doch gewaltig an Ihrem Image. Wollen Sie sich wirklich unsterblich blamieren und in schlechter Erinnerung bleiben? Selbst wenn Sie im Recht sein sollten, lassen Sie es besser sein. Beispiel: Sie wissen, dass Ihr Ex ein notorischer Lügner ist, der seine Freunde und sogar seine Familie belügt, etwa mit einem traumhaften Job und Gehalt. Sie wissen es aber besser. Warum sollten Sie seine Familie jetzt informieren? Spielen Sie nicht den weltlichen Richter. Der wird schon irgendwann mal selbst auf die Schnauze fallen. Es gibt so etwas wie eine ausgleichende Gerechtigkeit im Leben. Lassen Sie ihn den Fehler doch selbst machen. Im Gegenzug könnte es Ihnen auch erhebliche Probleme bereiten. Ein angeschossenes Wild ist bekanntlich zu allem fähig. Helfen Sie bitte nicht nach. Sie bringen sich selbst nur in Gefahr.

Stalking? Bloß nicht!

Auch verlassene Ehefrauen und Ehemänner können zu widerlichen Stalkern werden. Sie lauern den ehemaligen Partnern auf und verfolgen sie auf Schritt und Tritt, inszenieren einen Telefon- und Mail-Terror. Sie sind wie Kletten: Man kann sie nur schwer abschütteln. Sie sind nicht nur lästig, sondern auch brandgefährlich. Ziehen Sie eine klare Linie: bis hierhin und nicht weiter. Zur Not müssen Sie polizeiliche Hilfe suchen und bis hin zum Gerichtsurteil gehen: Der Stalker darf sich Ihnen bis auf 500 oder 1000 Meter nicht mehr nähern, sonst wird er verhaftet. Und Sie selbst lassen sich doch bitte nicht zu solchen Handlungen hinreißen. Ihr Partner/Ihre Partnerin hat doch klar Schluss gemacht. Akzeptieren und respektieren Sie das. Alles andere ist doch nur verschwendete Zeit.

Bauen Sie auch keinen Altar zu Hause auf

Alles, was Sie an die verflossene Beziehung erinnert, gehört in eine Kiste und ab auf den Dachboden oder in den Keller. Ihr Partner/Ihre Partnerin war kein Gott oder Halbgott. Quälen Sie sich doch nicht selbst. Manchmal müssen auch die alten Möbel raus, das gemeinsame Bett gehört weg. Es würde Sie ja nur an den Partner/die Partnerin erinnern. Schließen Sie mir der Beziehung komplett ab. Alte Bilder müssen aus dem Blickfeld, gemeinsame Erinnerungen, Briefe oder Glückwunschkarten sollten Sie wegsperren. Vielleicht gewinnen Sie nach einem Jahr die innere Gelassenheit, solche Artefakte mal wieder hervorzukramen und herzlich über die Vergangenheit zu lächeln. Dann holen Sie die Kiste aus der Versenkung. Man sollte also nie alles gleich zerstören. Vielleicht wollen Sie die gemeinsamen Kinder auch noch mal in dieser Zweisamkeit betrachten. Wenn etwas zerstört ist, kann es nicht wieder hervorgekramt werden. Überlegen Sie sich das gut. Es muss erst mal weg, aber nicht endgültig. Unter Umständen räumen Sie auch beim nächsten Umzug radikal auf und trennen sich dann von solchen Erinnerungsstücken. Man weiß nie.

Freunde bleiben?

Darüber haben wir oben bereits gesprochen, aber es ist trotzdem immer wieder zu betonen. Wollen Sie damit etwa Ihr schlechtes Gewissen beruhigen? Sie waren in Ihrem bisherigen Leben zusammen nie Freunde, sondern ein Paar, Partner also. Was wollen Sie also jetzt mit einer Freundschaft? Was soll das? Wollen Sie sich weiter kränken? Stellen Sie sich einmal vor, Ihre ehemalige Freundin hat einen neuen Mann kennen gelernt. Und dann kommen ständig Mails oder Messages vom Ex. Was soll der denn denken – **etwa doch nicht richtig Schluss gemacht?** Bin ich nur das Trostpflaster? Denken Sie mal ganz praktisch und beziehen solche Überlegungen mit ein. Wie irritierend und störend könnte eine Freundschaft sein? Später, nach einem Jahr vielleicht, können Sie zur Freundschaft durchaus wieder einmal zurückkehren, wenn beide neue Partner haben und sich wieder eingerichtet haben. Dann kann man sich sogar gemeinsam treffen und was unternehmen. Man lacht über alte Fehler und verrückte Unternehmungen. Dann ist eine Freundschaft auch nicht so belastend. Zunächst aber sollte auch keine Freundschaft mehr gepflegt werden. Ziehen Sie unter Ihre Beziehung einen dicken Strich. Nix mit Freundschaft. Ok, manchmal sind noch viele gemeinsame Dinge abzuwickeln, was einen Kontakt erfordert.

Beschränken Sie den aber ausschließlich auf rein geschäftsmäßige Dinge (keinen Kaffee trinken!) Auch die gemeinsamen Kinder könnten Berührungspunkte bilden, wenn man etwa sein Besuchsrecht ausschöpft. Werden Sie aber bitte nicht eifersüchtig, wenn die Kinder von Rolf oder Emily reden, dem neuen Freund oder der neuen Freundin der/des Ex. Manchmal ist es auch notwendig, Kontakte in sozialen Netzwerken zu blocken, um sich nicht ständig die Fotos anzuschauen, was denn die Ex/der Ex jetzt gerade so am Start hat. Schauen Sie da nicht rein, es quält Sie doch nur. Deshalb ist ein Löschen oder Blocken besser. Blocken hat den Vorteil, dass man es auch mal wieder entblocken kann. Löschen dagegen ist endgültig ohne Rückfahrkarte

Vermeiden Sie bewusst, persönliche Dinge zurückzulassen

Räumen Sie rigoros auf. Manche Leute wollen sich ein Hintertürchen offenhalten und „vergessen“ persönliche Gegenstände, um später mal wieder „vorbeizuschauen“. Was ist, wenn sich ein Neuer/eine Neue bereits etabliert hat? Was wird Ihre Ex/Ihr Ex sich dabei wohl denken, wenn Sie plötzlich alten Kram noch abholen wollen? Das kann man ja auch wohl anders regeln. Schicken Sie einen Freund vorbei oder ein Taxi. Aber kommen Sie doch bitte nicht auf diese Tour, um ihren ehemaligen Partner oder Ihre ehemalige Partnerin eventuell kontrollieren zu wollen.

Bleiben Sie herzlos

So kalt es jetzt auch klingen mag, aber wenn der Zeitpunkt der Trennung unwiderruflich gekommen ist, dann müssen Sie hart bleiben und Ihre Linie durchziehen. Selbst wenn man Ihnen ein kaltes Herz bescheinigt, bei Trennung müssen die Emotionen draußen vor bleiben. Lassen Sie sich nicht von Tränen und Wehklagen wieder einfangen. Natürlich ist eine Trennung auch immer Typ-abhängig. Sind Sie extrovertiert und kehren Ihre momentanen Gefühle immer gleich offen raus oder sind Sie eher introvertiert und fressen alles still in sich hinein? Extrovertierte sind die Poltertypen, Introvertierte bekommen dafür eher Magengeschwüre, weil sie alles mit sich selbst in ihrem Innern ausmachen. Die einen schaffen ein Schlussmachen schneller, die anderen tun sich schwer damit. Realisieren Sie, welcher Typ Sie sind und bereiten sich dementsprechend auf Ihre Trennung gut vor. Dabei ist auch entscheidend, wie Ihr Gegenüber veranlagt ist. Bereiten Sie sich auf Tränen vor. Wie verhalten Sie sich bei Gefühlsausbrüchen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin? Zeigen Sie durchaus Verständnis, Sie kennen sich doch schon länger. Aber fahren Sie um Gottes Willen eine einmal getroffene Entscheidung deswegen nicht wieder zurück. Menschen erpressen sehr leicht mit Tränen und anderen Emotionen. Steht die Entscheidung wirklich an, dann vergessen Sie Tränen. Sehen Sie darüber hinweg, reichen Sie allenfalls ein Taschentuch. So bleiben Sie cool. Es geht doch in erster Linie um Ihr eigenes Leben. Machen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gegenüber eine klare Aussage, dann erleichtert das auch ihm/ihr, die Trennung zu akzeptieren und den eigenen Weg zu finden. Es wird Ihnen bestimmt schwerfallen und Sie werden auch Mitleid mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin haben, aber bleiben Sie eindeutig und hart. In Wirklichkeit sind Sie zwar kein herzloser Mensch, doch in dieser Situation müssen Sie so wirken und auftreten. Nur so signalisieren Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, dass er/sie sich eine neue Lebensperspektive suchen muss.

Meiden Sie den Kontakt

Meiden Sie den Kontakt zu Ihrem Partner oder zu Ihrer Partnerin nach einer Trennung. Nur Konsequenz sorgt für klare Verhältnisse. So helfen Sie auch Ihrer/Ihrem Ex, sich mit der Trennung abzufinden. Durch Ihr Verhalten muss es ihm/ihr klar werden, dass die Beziehung nicht mehr zu retten ist und es kein Zurück gibt. Wesentlicher Punkt dabei ist, den Kontakt auf ein Minimum zu beschränken. Nur das Notwendigste sollte noch geregelt werden und das am besten schriftlich, neutral gehalten, in kurzen Worten wie „Ich brauche Deine Unterschrift für die Auflösung des gemeinsamen Kontos. Bitte unterschreibe die Erklärung.“ Sagen Sie nicht einmal „tschüss“ oder „danke“, das könnte Hoffnungen wecken. Manchmal bleibt man noch für eine gewisse Zeit in der gemeinsamen Wohnung zusammen, weil es so schnell keine Lösung gibt. Verhalten Sie sich so wie zwei Mietparteien, aber nicht wie ein Liebespaar. Auf keinen Fall sollten sexuelle Kontakte gesucht werden.

Ihr Partner/Ihre Partnerin hat ein Recht auf Aussprache

Diese Möglichkeit sollten Sie einräumen. Vielleicht möchte Ihr Gegenüber etwas mehr über die Gründe erfahren, warum die Partnerschaft beendet wird. Diese Chance sollten Sie einräumen, damit sie/er für die Zukunft daraus lernen kann und vielleicht manche Dinge besser macht. Er/sie sollte auch Ihr Verhalten verstehen lernen. Denn schließlich will ja jeder einen optimalen Neustart hinlegen. Nach so vielen Jahren ist es nur fair, das Schlussmachen zu verstehen. Es kann natürlich auch sein, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin um eine zweite Chance ringt oder Sie verschiedener Vergehen und Versäumnisse beschuldigt. Das alles sollte Sie kalt lassen, wenn Sie zu einem klaren Entschluss gekommen sind.

Dieser Weg wird kein leichter sein, wie es schon in einem bekannten Schlager heißt. Es wird bestimmt unangenehm. Aber dennoch sollten Sie so großzügig sein, Ihrem/Ihrer Ex den Wunsch nach einem Gespräch zu erfüllen. Bereiten Sie sich vielleicht mit einer Liste darauf vor, auf der Sie alle Gründe aus Ihrer Sicht aufführen, warum die Trennung unvermeidlich ist. Und dennoch dürfen Sie nicht erwarten, dass Ihr Gegenüber Verständnis für Sie zeigt. Er/sie ist vielleicht noch an dem Punkt, wo er an der Beziehung festhält und sie noch für lebenswert erachtet. Gehen Sie auch davon aus, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin gefühlsmäßig mit irgendeinem Ihrer Gründe einverstanden sein könnte – zumindest im Moment nicht, vielleicht später einmal.

Zeigen Sie Respekt

Eine Trennung ist immer auch mit viel Streit und gegenseitigen Anschuldigungen verbunden. Das bleibt nicht ohne Blessuren auf beiden Seiten. Verlieren Sie aber nie den Respekt vor Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Auch und gerade beim Schlussmachen sollten Sie durch Ihr Handeln zeigen, dass Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin immer noch wenigstens respektieren. Fragen Sie sich dabei immer, wie Sie mit Ihrem Chef oder Ihrer Mutter umgehen würden. Sie behandeln Sie ja auch immer respektvoll. Also hat es auch Ihre Ex/Ihr Ex so verdient. Fragen Sie sich: Schadet mein Verhalten einem von uns jetzt oder in der Zukunft? Seien Sie immer ehrlich zu ihr/zu ihm – auch in der Trennung. Bringen Sie nicht aus falsch verstandener Rücksicht Behauptungen ins Spiel, die so gar nicht stimmen wie etwa „Du warst immer meine große Liebe und wirst es auf ewig bleiben!“ Dann können Sie doch auch gleich weiter zusammenleben. Tanzen Sie nicht um den heißen Brei herum. Respekt bedeutet auch, die Wahrheit zu sagen und Ihren Man/Ihre Frau nicht mit falschen Argumenten abzuschießen.

Treiben Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin nicht in den Hass

Manche sind zu feige, eine Beziehung anständig zu beenden und benehmen sich dann wie die Wildsau, also extra fies zum Gegenüber, um sie/ihn aus purem Selbstschutz in die Trennung zu treiben. Sie provozieren das Schlussmachen so lange, bis der/die andere selbst das Handtuch wirft. Sie kehren bewusst den Kotzbrocken heraus, um der/dem Ex das Leben so schwer wie möglich zu machen. Damit arbeiten sie an der Trennung, provozieren aber so nur Hass und Rache. Ihr Partner/Ihre Partnerin lernt sie so von einer ganz anderen, unangenehmen Seite kennen. Das ist nicht mehr der/die, den/die ich mal geheiratet habe – richtig, genau zu diesem Punkt wollten Sie ja mit Ihrem miesen Verhalten kommen. Glauben Sie bloß nicht, dass Sie damit Ihre weiße Weste behalten und billig aus der Nummer kommen. Sie behalten immer die Verantwortung, die an Ihnen kleben bleibt wie Klebstoff. Glauben Sie auch nicht daran, dass es so leichter wird für Ihre Frau/Ihren Mann – Sie wollen ja gehasst werden wie ein Fiesling. Allerdings führt das bei Ihrem Gegenüber nur dazu, dass sie/er für lange Zeit nie mehr Vertrauen zu einem neuen Partner/zu einer neuen Partnerin findet.

Rational – emotional?

In jeder Beziehung gibt es Antipoden. Der eine denkt rational, der andere eher emotional. Rational kann wie eine Rechenaufgabe ablaufen. Man schreibt im besten Fall eine Liste mit positiven wie negativen Argumenten für und wider eine Trennung – und kommt dann zu dem Schluss: Rational ist die Beziehung zu beenden, weil der Grad an Gemeinsamkeiten verbraucht ist. Der emotionale Typ denkt anders. Er klammert sich nur an den schönen, angenehmen Erlebnissen der Partnerschaft wie Sex, Kinder, gemeinsame Besitztümer und an den guten Erinnerungen. Er verdrängt die schlechten trennenden Dinge.

Folge: Es wird eher der rationale Typ Schluss machen. Es ist dann eine Entscheidung zwischen Kopf und Bauch. Verstandesmäßig ist die Beziehung nicht mehr zu retten, also braucht es auch genau diesen Typen, um das Heft in die Hand zu nehmen. Gehen Sie als rational denkender Mensch mit dieser Liste ins Trennungsgespräch, bleiben Sie ruhig und überzeugen Ihren Partner/Ihre Partnerin mit klaren Argumenten, dass die Trennung unausweichlich ist. Dann wird er/sie Sie auch verstehen. Es ist wie eine Rechenaufgabe, die nur ein Ergebnis am Ende zulässt. Und dennoch ist das Resultat Ihrem Gegenüber behutsam beizubringen, nicht mit der Brechstange einer Mathematik-Aufgabe.

Die ideale Trennung gibt es nicht

So individuell wie Beziehungen nun mal sind, so unterschiedlich laufen auch Trennungen ab. Insofern kann es auch keine allumfassende und perfekte Anleitung zur idealen Trennung geben. Das müssen Sie schon selbst herausfinden. Es gibt kein entsprechendes Ideal. Eine Trennung sollte immer einzigartig und individuell bleiben wie es die vorhergehende Beziehung auch war. Was für den einen Menschen zutrifft, kann für einen anderen völlig fehl am Platz sein. Berücksichtigen Sie deshalb die jeweiligen Bedürfnisse Ihres Noch-Partners oder Ihrer Noch-Partnerin ebenso wie die eigene Persönlichkeit. Alle hier erwähnten Tipps sind weder Formulierungshilfe noch konkrete Inhalte Ihrer persönlichen Trennung, sondern sie sollen Ihnen lediglich die richtige Haltung zum Schlussmachen und zu Ihrem Noch-Partner/Ihrer Noch-Partnerin geben.

Lassen Sie den anderen durchaus spüren, dass etwas nicht stimmt

Eine Beziehung beendet man nicht plötzlich aus irgendeiner Laune heraus. Das ist in den meisten Fällen ein langer Prozess, an dessen Ende man langsam zu der Überzeugung kommt: Es macht keinen Sinn mehr. Sie wägen lange ab, wie es denn nun weitergehen soll. Irgendwann fällen Sie die Entscheidung für sich und teilen es dann Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit. „Ich bin nach langer Abwägung zu dem Entschluss gekommen, dass wir uns trennen sollten.“ Sagen Sie ruhig, dass Sie über eine Trennung nachdenken und sich Ihrer Gefühle nicht mehr so sicher sind. Deshalb sollten Sie vor diesem Schritt schon authentisch wirken, also nicht gerade nach einem romantischen Wochenende mit der Trennungsabsicht herauskommen. Das lässt doch den Schock dann nur umso größer erscheinen. Und es wäre unerträglich. Sie wiegen Ihr Gegenüber in Sicherheit und reden dann vom Schlussmachen. Sie haben für sich längst die Entscheidung getroffen, während Ihr Partner/Ihre Partnerin nicht im Geringsten daran denkt. Eigentlich hätten Sie schon viel früher die Reißleine ziehen und Ihr Gegenüber an Ihrer Gedankenwelt teilhaben lassen müssen.

Wie würden Sie es selbst gerne gesagt bekommen?

Zeigen Sie jetzt viel Empathie für Ihr Gegenüber. Am besten geht das, indem Sie sich überlegen, wie Sie es selbst gerne erfahren hätten, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin mit Ihnen Schluss machen will. Wenn Sie so vorgehen, dann fallen Ihnen auch die richtigen Worte und Argumente ein, ohne Ihre (n) Ex zu verletzen. Zeigen Sie Verständnis. Sie kennen doch Ihren Partner/Ihre Partnerin bestens, dann wissen Sie auch, mit welchem Einfühlungsvermögen Sie jetzt an die Sache rangehen müssen. Das klingt jetzt zwar sehr simpel, ist aber eine sehr effektive Methode, ehrenvoll und anständig Schluss zu machen. Schlüpfen Sie also in der Rolle der Perspektiv-Übernahme, denn so finden Sie auch die richtigen Worte. Machen Sie sich deshalb vorab schon Gedanken darüber, wie das finale Gespräch letztendlich ablaufen können, planen Sie es also. Wie fühlen Sie sich selbst, wenn Sie den eigenen Worten ausgesetzt wären?

Es kann sehr unangenehm werden

Manchmal spielen die verlassenen Partner auf der vollen emotionalen Klaviatur. Beispiel: „Ich wünsche jetzt aber, dass die Kinder dabei sind und du es ihnen direkt ins Gesicht sagst!“ Wow, das ist ein Schlag in die Magengrube. Und dann greift der/die Ex auch noch ständig ins Gespräch ein: „Nun sag schon, dass Du uns nicht mehr liebst und eine Neue/einen Neuen hast.“ Noch-Partner können wie ein angeschossenes Wild sein, das unberechenbar ist. Den Tod vor Augen laufen sie Amok. Deshalb sollten Sie nicht auf der Arbeit, im Restaurant oder in der Bar Schluss machen. Wählen Sie einen Raum, wo sie ganz alleine sind und sich in Ruhe Auge in Auge aussprechen können. Auch sollten Ihre Kinder außen vor gelassen bleiben.

Nehmen Sie sich und geben Sie Zeit

Ein Trennungsgespräch braucht manchmal viel Zeit. Es wird durch Tränen und emotionale Ausbrüche unterbrochen. Würden Sie sich schnell zwischen Tür und Angel trennen, wäre das für den Partner/die Partnerin unfair. Planen Sie deshalb ausführliche Gespräche ein, um alle Aspekte einer Trennung anzusprechen. Räumen Sie auch Ihrem Noch-Partner oder Ihrer Noch-Partnerin diese Zeit ein. Wenn Sie ins Trennungsgespräch gehen, legen Sie kein zeitliches Limit fest. Nehmen Sie sich am besten einen Tag frei und gehen nicht zur Arbeit. Halten Sie den Termin von anderen Treffen und Plänen frei. Geben Sie Ihrem Gegenüber auch die Zeit, Fragen zu stellen. Unterbrechen Sie das Schlussmachen, wenn es emotional hochkocht und sie eine Verschnaufpause brauchen. Gönnen Sie sich beiden dann eine Auszeit. Es ist besser so als die Trennung nur noch in Tränen versinken zu lassen. Sie müssen auf jeden Fall zum rationalen Punkt wieder zurückkommen und die Gründe für das Aus sezieren. Beiden muss klar werden, dass es so der beste Weg ist. Kommen Sie zur Vernunft zurück. Und eben das braucht Zeit. So eine Auseinandersetzung kann manchmal einen Tag dauern und selbst dann könnte noch nicht alles besprochen sein. Verabreden Sie sich zu einem weiteren Gespräch. Sammeln Sie sich, analysieren Sie das bisher Besprochene und planen dann den finalen Countdown.

Respektieren Sie die Impulse des Anderen

Wer gerade von seinem Partner oder seiner Partnerin verlassen wird, kann unter Umständen gar nicht mehr klar denken und sich richtig sortieren. Sie fühlen sich wie in einem anderen Film oder wie in einem bösen Traum. Üben Sie Nachsicht und Verständnis, wenn Sie der Schlussmacher sind und Ihr Gegenüber fassungslos und verwirrt reagiert. Respektieren Sie Wutausbrüche und Beschuldigungen – auch Impulse zur Flucht des anderen. Fangen Sie darüber auf keinen Fall noch einen Streit an. Zwingen Sie Ihren Noch-Partner/Ihre Noch-Partnerin nicht zu einer Weiterführung des Gesprächs, wenn Sie an einem hochemotionalen Punkt angekommen sind und rationale Gedanken kaum noch möglich sind. Versetzen Sie sich in die Lage des/der anderen: Wie würden Sie sich jetzt selbst fühlen, wenn Sie an seiner/ihrer Stelle wären? Erkennen Sie den Moment, an dem Ihr Gegenüber gar nicht mehr in der Lage ist, zu folgen und die Unterredung fortzusetzen.

Bleiben Sie immer ehrlich

Kommen Sie jetzt bitte nicht mit so typischen Floskeln wie „Du hast einen besseren verdient“, „Es liegt absolut nicht an dir, ich bin das Problem“ oder „Wir sind doch zu verschieden und wollen einfach zu unterschiedliche Dinge im Leben“. Das sind doch alles nur vorgeschobene Argumente und es entspricht nicht der Wahrheit. Damit helfen Sie Ihrer Frau/Ihrem Mann überhaupt nicht. Sie/er muss doch wissen, woran sie/er genau ist. Nehmen Sie sich für die Unterhaltung völlige Offenheit und Wahrhaftigkeit vor. Wenn jemals der Zeitpunkt gekommen ist, ehrlich zu sein, dann doch wohl jetzt. Mit solchen und anderen Floskeln vermitteln Sie doch nur das Gefühl, nicht mal einen vernünftigen Grund für die Trennung zu haben. Ihr Partner/Ihre Partnerin ist es Ihnen nicht einmal wert, das Schlussmachen ehrlich zu begründen. Wollen Sie sich wirklich diesem Vorwurf aussetzen? Machen Sie sich die Mühe, aufrichtig zu begründen, warum Sie jetzt auseinandergehen wollen. Und bitte nicht abstrakt in Synonymen, sondern anhand personalisierter konkreter Beispiele. Ihr Noch-Partner/Ihre Noch-Partnerin soll doch verstehen, was da in Ihrer Beziehung abgelaufen ist.

Keine Vorwürfe – bei Streit das Gespräch unterbrechen

Schieben Sie ein Gespräch auf, wenn es nur noch in Streit und Vorwürfe ausartet. Es mag zwar der Eindruck vorherrschen, dass der/die Verlassene im Recht ist und der Schlussmacher als Böse(r) dasteht. Natürlich entspricht das nicht den Tatsachen. Zum Schlussmachen gehören immer zwei. Und jeder hat seinen Anteil daran. Doch der Verlassene befindet sich in gewisser Hinsicht im Nachteil. Gerade deswegen dürfen bei einer Trennung seine Interessen, Empfindungen und Bedürfnisse nicht unberücksichtigt bleiben, wenngleich der verlassene Partner/die verlassene Partnerin natürlich auch einen entscheidenden Anteil an der Situation hat. Schluss zu machen ist ein tiefer Einschnitt. Ganze Lebenspläne werden plötzlich über den Haufen geworfen. Man steht vor dem Scherbenhaufen einer gescheiterten Beziehung, manchmal sogar vor dem existenziellen Ruin. Gegenseitige Vorwürfe bringen Sie doch jetzt keinen Schritt weiter. Damit ist die Partnerschaft nun auch nicht mehr zu kitten. Halten Sie ein faires, anständiges Niveau aufrecht und bleiben Sie sachlich. Kommen Sie immer wieder ruhig und besänftigend auf die wirklichen Ursachen zurück. Doch manchmal gibt es Situationen, wo Sie an Ihren Partner/Ihre Partnerin argumentativ nicht mehr herankommen. Dann brechen Sie das Gespräch ab und vertagen sich auf einen anderen, neuen Zeitpunkt. In der Zwischenzeit hatten beide dann die Gelegenheit, sich wieder zu fangen und zu sammeln. Setzen Sie die Unterredung dann in Ruhe fort, vermeiden Sie Beschuldigungen – auch über den Abbruch des vorangegangenen Gesprächs. Wer eine Beziehung im Streit beendet und weitere Klärungen ablehnt, behält die Trennung selbst in schlechter Erinnerung.

bleiben Sie konsequent und stehen zu Ihrer Entscheidung

Nicht selten überkommen einen während des Trennungs-Gesprächs vor allem beim Anblick des Gegenübers Zweifel. „War mein Schritt richtig und im bestmöglichen Moment?“ Sie empfinden vielleicht sogar Mitleid. Ihr Partner/Ihre Partnerin bittet Sie um Verzeihung und wünscht sich eine zweite Chance, will sich ändern. Emotional erinnert er/sie an die schönen Momente, an die Kinder, an das Haus. Sie bekommen plötzlich Zweifel, vorschnell gehandelt und das rechtzeitige Gespräch nicht gesucht zu haben. Deshalb sollten Sie sich ganz sicher sein und Ihre Mathematik-Aufgabe sollte ein eindeutiges Ergebnis gebracht haben. Wer jetzt seine Entscheidung zurücknimmt und vielleicht aus Mitleid noch einmal einen faulen Kompromiss eingeht, wird es später bereuen.

Wir sind alle in unserem Leben etabliert

Vertrauen Sie lieber nicht darauf, dass sich Menschen noch einmal ändern. Sie kennen das doch von sich selbst. Immer schlüpfen Sie in den rechten Schuh zuerst. Glauben Sie, Sie gewöhnen sich daran, erst den linken Schuh anzuziehen? Wohl kaum. Wir haben uns in dem Leben eingerichtet, welches uns gefällt. Wir sind quasi etabliert, die täglichen Gewohnheiten holen uns immer wieder ein. Wir können uns noch so intensiv vornehmen, abends die Füße nicht auf den Wohnzimmertisch zu legen. Irgendwann erwischt uns unser instinktives Verhalten doch wieder und wir vergessen alle guten Vorsätze und Versprechungen – „Hab ich´s doch gesagt, du wirst dich nie ändern!“ Wer sich über lange Zeit so eingerichtet hat, braucht schon eiserne Disziplin und einen starken Willen, den Partner/die Partnerin abstoßende Gewohnheiten abzulegen. Vertrauen Sie lieber nicht auf solche Versprechungen. Es bringt auch nichts, einen Menschen verändern zu wollen und ihm vorzuschreiben, wie er zu leben hat. Das staut nur Frust an und führt irgendwann zur Explosion. Es wäre ein schlechter Ratgeber, so zu handeln. Gewiss: Eine Beziehung basiert auf Kompromissen – jeder gibt etwas auf und gewinnt dafür auf der anderen Seite. Partner müssen aufeinander zugehen. Doch bleiben Sie bei ihrem Ende der Beziehung.

Liebeskummer lohnt sich nicht

Was schon in Schlagern besungen wurde, stimmt auch immer noch. Ja, es wird Sie ein unendlicher Liebeskummer mit Sicherheit befallen. Sie hängen noch an Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Das bleibt auch eine Zeit so. Zu intensiv war Ihre Beziehung. Sie denken zurück an die Hochzeit, die Flitterwochen, die gemeinsamen Kinder, die schönen Stunden – und verdrängen die vielen kleinen Streitigkeiten. So mancher braucht Monate und gar Jahre, um über den Trennungsschmerz hinwegzukommen. Im Grunde genommen lohnt es sich aber nicht, wenn der Schlussstrich unausweichlich ist. Ihre Beziehung gehört der Vergangenheit an. Ein Blick zurück im Zorn ist rückwärtsgerichtet. Wenden Sie sich neuen Chancen zu, versuchen Sie einen Neustart in einer anderen Partnerschaft. Sehen Sie das Ehe-Aus nicht als Niederlage, sondern machen Sie einfach das Beste daraus. Sie sind jetzt frei und können wieder tun und lassen, was Sie wollen. Schauen Sie sich nach einem anderen Partner/einer anderen Partnerin um. Genießen Sie das Leben. Liebeskummer hält Sie doch nur davon ab. Die Dauer des Liebeskummers hängt auch davon ab, wie man eine Beziehung beendet hat.

Fair – aber wie?

Erst einmal legen Sie Ihre Feigheit ab. Verstecken Sie sich nicht hinter irgendwelchen Schutzwällen. Ein Trennungsgespräch erfordert schonungslose Offenheit. Das sind Sie mindestens Ihrem Partner/Ihrer Partnerin schuldig. Seien Sie einfühlsam für die Reaktionen Ihres Gegenübers und eben nicht verletzend. Man sollte sich wie zwei normale erwachsene Menschen unterhalten. Gewinnen Sie ein wenig Distanz und denken Sie immer daran, wie Sie mit Ihrem Chef/Ihrer Chefin reden würden oder mit Ihren Eltern. Dann fällt Ihnen auch das Gespräch mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner leichter. Orientieren Sie sich genau daran. Legen Sie nüchtern Ihre Gründe dar. Arbeiten Sie ruhig Ihr Konzept ab. Jeder hat ein ordentliches Ende verdient – egal wie lange eine Beziehung gedauert hat. Zeigen Ihrem Gegenüber, dass Sie trotz aller Demütigungen und Verletzungen Respekt vor ihm/ihr haben. Maßstab für ein faires Trennungsverhalten sollte immer die Frage bleiben: Schadet mein eigenes Verhalten einem von uns jetzt oder später? Der Mann oder die Frau von Ehre sollte diese Mindestanforderungen beherrschen. Bleiben Sie immer Gentleman oder Lady. Machen Sie auf keinen Fall nach dem letzten Schäferstündchen Schluss. Das wäre absolut stillos und verletzend. Und noch eins sollten Sie nicht machen: Keinen Psychoterror etwa dadurch, dass man Anrufe und SMS einfach stur ignoriert und nicht mehr antwortet – genauso wie den anderen mit Anrufen zu bombardieren. Einerseits müssen Sie dem/der Ex die Gelegenheit zur Klärung und zur Unterhaltung geben, andererseits sollten Sie selbst aber auch erkennen, wann endgültig Schluss ist und sich Anrufe nicht mehr lohnen, sondern nur noch lästig sind. Aber machen Sie sich nicht heimlich aus dem Staub und gehen einfach in eine andere Stadt, ohne dass der andere/die andere noch die Chance hat zu erfahren, warum Sie gegangen sind. Jeder hat ein Recht darauf, die wahren Gründe zu kennen. Was hat dem/der anderen an mir nicht gefallen, dass er/sie mich nun so einfach abschießt? Feiglinge suggerieren einem ja beim Abschied auch noch, dass man wahnsinnig ineinander verliebt sei. Schlimm ist das bei Fern- und

Wochenendbeziehungen. Da reist jemand mehrmals im Jahr über Kontinente hinweg an und bekommt nach dem letzten Treffen per Mail oder SMS gesagt, es sei nun endgültig Schluss und man wolle den Partner/die Partnerin nicht mehr wiedersehen, man habe einfach genug. Welche Chance hat da der/die Ex noch? Nicht einmal die Gründe erfährt man. Manchmal aber wollen Menschen auch nicht das sich abzeichnende Ende wahrhaben und verschließen naiv die Augen. Der Partner oder die Partnerin geben quasi durch die Blume zu verstehen, dass kein tieferes Interesse mehr vorhanden ist – etwa durch subtile Signale wie nicht mehr zuzuhören oder nur noch ein „Ja, ja“ als Antwort zu geben. Man muss auch schon erkennen, wann die Gemeinsamkeiten verbraucht sind.

Gar nicht Schluss machen?

Das ist ja wohl eine ganz miese Nummer. Aber solche Feiglinge gibt es halt im Leben auch. Die machen überhaupt nicht Schluss, sondern verschwinden einfach auf „nimmer wiedersehen“. Nun gut, man weiß zwar schon vorher, dass die Partnerschaft zerbröselt, sich die Gemeinsamkeit in täglichem Streit erschöpfen. Dann aber einfach abzuhaufen und die Beziehung nicht einmal für beendet zu erklären, sondern einen Brief des Scheidungsanwalts hinterherzuschicken, ist schon ein übler Schlag ins Kontor. Vielleicht gibt es ja auch nichts mehr zu bereden, weil vorher schon klar war, dass es nicht mehr weitergeht. Aber dennoch sollte man hier von Angesicht zu Angesicht die Beziehung für beendet erklären. Packen Sie nicht heimlich Ihre sieben Sachen und verschwinden einfach über Nacht. Das gehört sich einfach nicht, sondern zeigt doch nur Ihren feigen Charakter.

Schlusswort: Scheiden tut weh

Aber nicht scheiden ist noch schlimmer. Trennen Sie sich wie ein Gentleman oder wie eine echte Lady. Das tut Ihnen selbst gut und behält wenigstens etwas Achtung bei Ihrem gekündigten Partner oder Ihrer gekündigten Partnerin. Sie wollen doch in guter Erinnerung bleiben – oder soll man Sie ein Leben lang hassen, schlecht über Sie denken?

Wie lange auch eine Partnerschaft gedauert hat, Sie waren immerhin sehr intim zusammen und hatten gemeinsam Sex. Wollen Sie das alles mit einem schlechten Schlussmachen über Bord werfen? Jedes Ende einer Beziehung ist schmerzhaft. Bauen Sie aber bitte das Fundament dafür, dass es ihnen nach einer gewissen Zeit wieder gut geht. Vermeiden Sie Albträume über einen Rosenkrieg. Auch Sie müssen Ihren Schmerz überwinden. Deshalb machen Sie es sich doch so einfach wie möglich, indem Sie sich fair trennen. Gestehen Sie ruhig auch eigene Fehler ein, denn keiner ist perfekt und zu einer Beziehung gehören immer zwei.

Trennen Sie sich fair!