

Ausgeliebt

Jetzt lass mich bloß in Ruhe!

Brutale Tour oder ganz sanft: So wirst du Klammeraffen los

Von JENNIFER POLZIN

Früher war Herzklopfen, jetzt bist du genervt vom Schatzi. Also machst du Schluss! Schlimm nur, wenn dein Ex-Herzblatt das nicht kapiert. Enes (16) wurde von seiner Ex richtig belagert: „Da hilft nur eins: Abhauen!“ Mit Klammeraffen fertig werden – wir zeigen dir, wie. Ehrlich sein

Sag klipp und klar, was Sache ist. Harmlose Andeutungen bringen dich nicht weiter und machen deinem Ex-Schatz nur neue Hoffnungen. Und solange Hoffnung im Spiel ist, wird er/sie nicht locker lassen. Also: Alle Hoffnungen auf eine Wiedervereinigung zerstören!

Lass dich auf nichts ein

Dein/Deine Ex will sich noch mal treffen, um alles zu besprechen? Vorsicht vor verzweifelten Angeboten

wie „Ich tu alles für dich, wenn du nur bei mir bleibst!“ Lass dich unter keinen Umständen auf so etwas ein, denn deinem/deiner Ex würde eine Beziehung unter diesen Umständen auch nur schaden.

Brich den Kontakt ab

Reagiere nicht auf SMS oder Anrufe. Wenn ihr keinen Kontakt habt, wird er/sie irgendwann merken, dass du keinen Bock mehr hast. Meide auch Plätze, an denen du deinem Ex-Schatz begegnen könntest. Je weniger Kontakt ihr habt, desto schneller wird dich dein/deine Ex vergessen und in Frieden lassen.

Kein Sex mit dem/der Ex

Egal, was kommt: Das geht nicht! Selbst wenn dich dein/deine Ex auf der nächsten Party voll anhängert, darfst du nicht nachgeben – auch wenn Alkohol im Spiel ist. Sonst geht die ganze Klammererei von vorne los, und die ganze Arbeit war umsonst.

Such dir was Neues

Wenn der/die Ex es einfach nicht raft, muss du zu drastischeren Mit-



Enes (16) hasst Klammeraffen: „Wenn Schluss ist, soll sie mich auch lassen!“

teilen greifen: Such dir eine neue Liebe! Solltest du dann deiner/deinem Ex über den Weg laufen, sieht er/sie dass es aus ist! Mit einem neuen Schwarm wirst du vielleicht endlich in Ruhe gelassen.

Warum wir klammern...

Psychologe Werner Hübner: „Wir klammern, weil wir Furcht vor unserer Freiheit haben. Statt fragen zu können: ‚Wer bin ICH in der Beziehung?‘ oder ‚Wer könnte ICH in der Partnerschaft werden?‘, entwickelt sich oft ein gemeinsames ‚WIR‘ in der Beziehung. In die-

sem ‚WIR‘ verschwinden meist die eigenen persönlichen Konturen. Wir müssen dann klammern, das heißt das ‚Wir‘ sichern, um nicht vollständig unterzugehen. Aus diesem Klammern entwickelt sich oft Abhängigkeit, Kontrolle und Eifersucht. Die Todespefeile der Liebe.“



Psychologe Prof. Werner Hübner