

»DEN BH HAT ER
LEIDER NIE LIVE
GESEHEN!«

BIANCA SPECK, 24
PSYCHOTHERAPEUTIN

Reizwäsche als Geschenk. „Was war das für eine emotionale Achterbahnfahrt: Vier Jahre On-off-Beziehung. Und eigentlich war er ja gar nicht mein Typ!“, erinnert sich Bianca Speck an ihre erste Liebe. „Als er nach seinem Auslandssemester in Amerika mit einem originalen „Victoria's Secret“-BH bei mir auf der Matte stand, war die Begeisterung natürlich riesig! Nur: Es kam leider nicht mehr dazu, dass er das Teil live an mir bewundern konnte.“ Warum? Er ging fremd und vertuschste sich von der damals 19-jährigen Bianca. „Ich war verrückt vor Liebe und hätte wirklich alles für ihn getan. Aber es war zu spät.“ Der BH allerdings blieb bis jetzt in der Wäschelade der Niederösterreicherin: „Auch, wenn die Silikonkissen nach all den Jahren schon etwas abgenutzt sind: Dieses pinke Ding gehört zu mir und ist Teil meiner Geschichte. Ich habe in meiner ersten Beziehung viel über die Liebe und die Männer gelernt. Auch über mich selbst. Ich weiß jetzt, was ich zu bieten habe, und bin mit den Jahren einfach reifer geworden. Jetzt stehe ich mitten im Leben, weiß, wer ich bin und was ich will.“



»SEIN GEDICHT
BEEINDRUCKT
MICH NOCH
IMMER!«

BIRGIT PARADE, 38
CONTENT-STRATEGIN

Liebesbotschaft vom Skilehrer. „Ich war damals 16 und jobbte als Ferialpraktikantin in St. Johann. Einen Tag vor meiner Abreise lernte ich ihn kennen – einen Salzburger Skilehrer mit einem unwerfenden Lächeln. Ich war so verknallt!“, so die Unternehmerin. Das war der Beginn ihrer ersten großen Liebe – wieder zurück in Wien fand Parade auch schon einen Liebesbrief im Postkasten. Der Sportler schrieb ihr ein Gedicht voller Sehnsucht und Romantik. „Das beeindruckte mich schon sehr. Wir führten dann ein paar Monate lang eine Fernbeziehung, telefonierten viel. Bis zu dem Zeitpunkt, als er mir am Telefon mitteilte: ‚Der Christian ist nicht da.‘ Diese Art der Verleugnung war ein ziemlicher Schock für mich.“ Zwei Jahre nach dem Beziehungs-Aus verunglückte der Ex bei einem Snowboardunfall tödlich. Auch 20 Jahre später greift die Wienerin noch immer zu seinem Brief: „Jedes Mal, wenn ich seine Zeilen lese, werde ich daran erinnert, wie wichtig es ist, den Moment zu genießen. Sein Grab habe ich noch oft besucht – es ist für mich ein guter Ort zum Nachdenken.“

FOTOS: ERNST KÄNIGSTÖPFER, HAARE & MAKE UP: MELANIE KANIA



EX DIE AKTE

Geliebt, gehasst, verteufelt! Auch wenn wir ihn oft am liebsten auf den Mond schießen würden, ist er trotzdem Teil unserer Geschichte: der Ex! Fünf Frauen zeigen, **WAS VON IHRER LIEBE ÜBRIG BLIEB** und warum sie noch immer mit Briefen, Fotos und Plüschtieren des längst Verflissenen leben.

»ICH KANN MICH NICHT VON DEN ERINNERUNGEN TRENNEN!«

CARINA KARL, 25

REDAKTEURIN

Versteckte Fotos im Keller der Eltern.

Nach zwei Jahren kam das Beziehungs-ende ziemlich plötzlich. Und heftig: „Er ging fremd und machte Schluss mit mir. Das war vor neun Monaten. Im Nachhinein denke ich, dass es absehbar war. Trotzdem war's nicht leicht. Ich musste aus der gemeinsamen Wohnung raus und zog wieder zurück zu meinen Eltern.“ Mit im Gepäck: viele Kisten mit Überbleibseln der gemeinsamen Zeit. Fotocollagen, Tickets von ihren Städtetrips nach Berlin, Pläne und Zeichnungen von ihm: „Er war oft ein Arsch zu mir. Aber ein süßer Arsch, der mir Liebesbotschaften auf Post-its zeichnete und sie sogar mit Parfum einsprühte. Dafür schleppte ich ihn in fast jeden Fotoautomaten. Da musste er schon viel aushalten. Ich brauche ja ständig Action!“ Nach der Trennung kamen die Souvenirs erst mal in den Keller der Eltern: „Solange das ganze Zeug gut in einer Kiste verstaut ist, blockiert es mich nicht. Ganz trennen kann ich mich aber nicht von den Erinnerungen. Mit einem Sicherheitsabstand ist es okay für mich.“



»SO EIN HÄFERL VOM EX IST JA NIX SCHLECHTES, ODER?!«

CHRISTIANE WANDL, 44

ANGESTELLTE

Tassen als Andenken. „Diese Kaffeehäferl sind Teil meiner Lebensgeschichte. Und so ein Häferl ist ja nicht schlecht, nur weils vom Ex stammt, oder?“ Die Wienerin hat ein ziemlich entspanntes Verhältnis, was ihren Verflorenen angeht. Als ihr damaliger Partner vor 15 Jahren für eine Forschungsarbeit nach Amerika zog, schenkte er ihr als Mitbringsel ein Häferl: „Sein ungeheures Allgemeinwissen war so sexy! Wir diskutierten nächtelang über Gott und die Welt. Dieser Austausch hat meine Welt vergrößert, wofür ich ihm sehr dankbar bin. Auch das ist für mich ein Überrest vom Ex, der aber nicht sichtbar ist.“ Jahre später, als die zwei schon längst kein Paar mehr waren, folgte Häferl Nummer zwei. Wieder aus den USA. Als Dankeschön für den Lebensabschnitt, der elf Jahre dauerte: „Irgendwann kam der Punkt, an dem wir unsere gemeinsame Sprache verloren haben.“ Liebeskummer? Der dauerte nur drei Tage: „Ich war mit unserer Entscheidung vollkommen im Reinen. Krönchen gerichtet. Weitermarschiert! Mit einem Lächeln!“



Oh, wer ist diese Frau auf dem Facebook-Foto? Warum liked er Statusmeldungen von dieser Blondine? Ist das seine neue Flamme? Aha, der schaut aber ziemlich muskulös aus. Trainiert er etwa wieder? Und bitte auf wie vielen Events ist er unterwegs? So aktiv kenn ich ihn gar nicht. Geht's dem jetzt besser ohne mich? Und leide etwa nur ich unter unserer Trennung!?

Bestimmt ist es Ihnen schon einmal ähnlich ergangen! Mit dem Ex. Auch, wenn wir ihn auf Facebook mit einem Klick von unserer Chronik verbannen können und sämtliche Offline-Liebesrelikte in Schuhkartons gepackt haben: Er taucht wie ein Phantombild einfach immer wieder auf, ist Teil unserer Geschichte. Klar: Je länger die Beziehung gedauert hat, umso verwobener sind beide Leben ineinander. Und umso komplizierter wird es, nach einer Trennung diese „Liebesknäuel“ zu entwirren. Schließlich teilte man im Laufe der Zeit ja nicht nur Tisch und Bett, sondern auch einen gemeinsamen Freundeskreis. Und vielleicht waren da auch noch ein Hund, eine Katze oder gemeinsame Kinder! Wie soll man da loslassen lernen, wenn einen noch so viel aneinanderbindet? Loslassen: Wie geht das, wenn eine Müllhalde an verletzten Gefühlen den Weg nach vorne blockiert?

DER SCHMERZ MUSS WEG. So eine Trennung tut weh. „Das Eingestehen der eigenen Enttäuschung ist oft am heftigsten“, erklärt Beziehungs-Expertin Agnes Goldmann (*aufmachen.at*). „Und eine menschliche Reaktion auf seelischen Schmerz ist, ihn nicht zuzulassen.“ Wegschauen. Verdrängen. Alles, was weh tut, muss weg! Die guten und die schlechten Erinnerungen. Ab damit in eine Kiste! Die wir dann vergraben, verbrennen oder einfach nie wieder öffnen. „Einerseits möchte man all die Erinnerungen auslöschen. Es kann aber auch passieren, dass man nur die schönen Momente konserviert und alles Negative verdrängt. Das Gefühl, geliebt zu werden, ist ja ein zutiefst menschliches Bedürfnis“, so Goldmann. Sie sieht solche Boxen als



»DER PINGUIN DURFTE BEI MIR BLEIBEN«

LAURA ZÖHLER, 23
STUDENTIN

Der Ex hinterließ ein Kuschtier. Sein Name ist Pingi. Und er ist seit über einem Jahr ihr Bettgefährte: Laura Zöhler ist so vernarrt in Pinguine, dass diese Leidenschaft auch an ihrem damaligen Freund nicht spurlos vorüberging: Als Willkommensgeschenk nach einer Ibiza-Reise bekam die Bloggerin aus Mödling ein neues Kuschtier geschenkt. Aus Plüsch! Der Freund ist längst Vergangenheit, Pingi durfte aber bleiben: „Ich habe mit der Beziehung abgeschlossen. Damals hatte ich einfach eine rosarote Brille auf, es ging viel zu schnell. Und er war zu jung, um zu verstehen, dass ich mich von einem Mann nicht einschränken lasse!“ Dass die Bloggerin auf Instagram auch von Männern „geliked“ wurde, war für ihren Partner problematisch. „Über seine Eifersucht reden wollte er jedoch auch nicht – eine komplizierte Situation. Also beendete ich das Ganze. Es tat zwar weh, aber ich war bald wieder die Alte.“ Jetzt genießt Zöhler ihr Single-Leben und lässt „das mit der Liebe“ einfach mal sein: „Ich suche nicht mehr.“ Pingi reicht mal fürs Erste: „Genau das finde ich so schön an Pinguinen: Man sagt, dass sie ein Leben lang treu bleiben!“

ist. Und sogar Kontakt zum Ex hat: „Wir verstehen uns wieder. Rein platonisch. Auch, wenn die Trennung hart war: Jetzt geht's mir gut. Ich habe mein Beziehungsproblem erkannt: Ich war ständig am Geben, es kam nix retour. So ein Ungleichgewicht macht unglücklich. Das habe ich gelernt.“

AHA-EFFEKT. Auch die 24-jährige Bianca Speck machte nach dem Verarbeiten der ersten Beziehungen einen großen Sprung nach vorne: „Mein zukünftiger Mr. Right muss mich so lieben, wie ich bin. Auch ungeschminkt! Ich stehe jetzt zu mir. Für einen Mann verbiege ich mich bestimmt nicht mehr. Und sobald ich merke, dass er eine andere hat, bin ich weg. Das war bei meiner ersten Beziehung nicht so.“

Oft helfe es auch, Erkenntnisse aufzuschreiben, so Goldmann: „Aber nicht, um daran festzuhalten, sondern um sie vielleicht einmal seinen Kindern erzählen zu können. Oder um sich selbst in zehn Jahren daran zu erinnern, wie

es wirklich war.“ Einen kleinen Flashback – aber im positiven Sinne –, bekam Bianca Speck vor zwei Wochen hautnah zu spüren: Sie traf ihre erste große Liebe – rein zufällig! Und da wären wir wieder bei dem „Phantom Ex“, das einfach nie zur Gänze von der Bildfläche verschwindet. Und immer genau dann auftaucht, wenn man am wenigsten damit rechnet. „Das Treffen war ... Wie soll ich sagen ... Erschreckend positiv! Nach ein paar Minuten stellte sich die Vertrautheit von früher schlagartig wieder ein. Damit habe ich wirklich nicht gerechnet. Wir beide stehen jetzt definitiv woanders als noch vor ein paar Jahren.“ Vielleicht gehört auch das zum Loslassen dazu: Dem anderen eine zweite Chance zu geben. Unabhängig davon, was in der Vergangenheit passiert ist.

ANGELIKA STROBL ■

» Aufgabe, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Was können wir tun, um mit den schmerzhaften Erinnerungen ins Reine zu kommen? Heilt die Zeit wirklich alle Wunden? Dazu Goldmann: „Meistens schon, ja. Wir sollten uns allerdings klar machen, dass wir uns früher oder später der eigenen Vergangenheit stellen müssen. Und diese Box mit all den Erinnerungen geöffnet werden muss. Auch, wenn das noch so schmerzhaft ist. Nur so finden wir heraus, was man an Gutem aus der Beziehung mitnimmt, woran man

gewachsen ist, aber auch, was man nicht mehr erleben möchte. Welche Wunde geheilt wurde, welche vielleicht noch heilen muss, bevor es weitergehen kann.“



»Es ist schmerzhaft, aber früher oder später müssen wir uns der Vergangenheit stellen.«

AGNES GOLDMANN, 37,
LEBENSBERATERIN