



Wie war sie im Detail – woran ist sie gescheitert? Vor allem junge Menschen wollen möglichst viel über die verflissene Liebe des Partners, der Partnerin wissen. Doch der Vergleich kann verunsichern.

TEXT ANNA SCHAFFERER

Wer in der Zukunft lesen will, muss in der Vergangenheit blättern“, soll der französische Schriftsteller André Malraux einst gesagt haben. Aber gilt das auch für Beziehungen? Drei von zehn Österreichern zwischen 18 und 29 Jahren dürften das laut einer aktuellen Studie des Online-Dating-Portals Parship so sehen. Sie wollen „am liebsten alles über die alte Liebe wissen – inklusive Details und Trennungsgrund“, so das Ergebnis der Parship-Befragung.

Liegen könne das daran, dass bei „jüngeren Menschen die Identität noch nicht so gefestigt ist“, sagt Marion Gasser, Psychotherapeutin aus Telfs.

Das Wissen über die oder den Ex diene demnach als Orientierung, um „einschätzen zu können, ob man selbst passt“. Oder womit das Gegenüber in der Vergangenheit unglücklich war. Das Problem: Die Versuchung des Vergleichs ist gerade am Beginn einer Beziehung nur allzu groß. Rutsche man dann in eine Situation, „in der man ähnlich oder gar besser als die alte Liebe sein will“, könne das zu Verunsicherung und Irritation führen. Denn mit dem Vergleich wachse auch die Gefahr, nicht mehr authentisch, „nicht mehr bei sich zu sein“, sagt Gasser. Die gute Nachricht: „Mit zunehmender Stabilität einer Beziehung und dem Gefühl, seinem Partner vertrauen zu können, nimmt das Thema tendenziell immer weniger Raum ein“, erklärt Caroline Erb, Psychologin bei Parship.

Und: Je älter, desto gelassener wird man. Bei den über 50-Jährigen will jeder zweite Befragte nur so viel wissen, wie der andere von sich aus erzählt. 35 Prozent sagen sogar, die Ex-Partner würden sie überhaupt nicht interessieren. „Ältere Menschen verlassen sich mehr auf ihr intuitives Wissen, die eigene Erfahrung“, sagt Gasser, die auch Funktionärin im Vorstand des Tiroler Landesverbands für Psychotherapie ist. Zwar vermutet die Psychothera-

peutin auch da noch Interesse an der Vergangenheit, dieses werde aber „eher über das Umfeld des neuen Partners gestillt“.

Doch was soll man nun verraten, bei bohrenden Fragen zu vorherigen Beziehungen und sexueller Vergangenheit? Grundsätzlich gilt: Hat man ein gewisses Alter erreicht, hat der andere eben auch eine Vergangenheit. Das muss man akzeptieren und darf es auch nicht übelnehmen. Gasser rät zudem, auch bei Erzählungen „möglichst bei sich zu bleiben“. Vor allem wenn es um den Austausch von Intimitäten gehe, gehöre der oder die Verfllossene auch nach Beziehungsende noch geschützt. Schließlich seien das private Situationen, „die nicht nach außen gehören“.

Bei sich bleiben – in die eine und die andere Richtung also. Was aber, wenn die alte Liebe der neuen ständig im Internet begegnet? Hier komme es ganz darauf an, was der eine reinstellt und der andere findet, sagt Gasser. Einen Blick darauf zu werfen, sei per se auch nicht verwerflich, schwierig werde es aber, „wenn den Bildern mehr Bedeutung beigemessen wird als der Realität. Als der gemeinsamen Zeit mit dem neuen Partner.“ Denn die Verliebtheit rühre ja nicht daher, dass man selbst der einzige oder beste Part-

ner ist, den es je gab, sondern dass man authentisch ist. Und um seiner selbst willen geliebt wird.

Und wie sieht es mit dem eigenen Ex-Partner, der Ex-Partnerin und sozialen Medien aus? Erschwert die Möglichkeit der „Spionage“ das Loslassen? Auch hier würde die Psychotherapeutin den Plattformen nicht all zu viel Bedeutung beimessen. „Eine Trennung ist immer ein Entzug, immer mit Traurigkeit und Abschied verbunden. Und loslassen immer eine Herausforderung“, sagt Gasser. Früher sei man einander genauso wieder begegnet. Sie sieht in der Zurschaustellung in den Netzwerken eine Verlagerung, keine Verstärkung der Herausforderung. Dennoch sei es ratsam, sich selbst im Blick zu behalten: Hänge man nur noch auf dem Profil des Ex-Partners herum, sollte man lieber eine Pause einlegen – die Verknüpfung löschen, im schlimmsten Fall blockieren. Denn am Ende „machen wir uns selbst unsere eigene Wirklichkeit“.

