

# Soll man der Ex-Beziehung eine zweite Chance geben?

**Aufgewärmte Liebe** Vor 18 Jahren haben sie sich getrennt, nun sind Jennifer Lopez und Ben Affleck zum zweiten Mal verlobt. Damit sind sie nicht allein.

Denise Jeitziner

Als sich Jennifer Lopez und Ben Affleck vergangenen Juni wieder turtelnd in der Öffentlichkeit zeigten, waren viele überzeugt: Das kann nur eine PR-Aktion sein. Sie war zu diesem Zeitpunkt gerade frisch getrennt von Baseballspieler Alex Rodriguez, den sie eigentlich im Frühling hatte heiraten wollen.

Er war nach einer einjährigen Liaison mit Bond-Girl Ana de Armas ebenfalls erst seit kurzem Single. Zudem befanden sich beide nicht gerade auf dem Höhepunkt ihrer Karrieren. Da konnte ein bisschen mediale Aufmerksamkeit nicht schaden.

Nun, ein knappes Jahr später, verhalten sich die beiden vor aller Welt noch immer wie verliebte Teenager. Im April gaben sie sogar ihre Verlobung bekannt – genau 20 Jahre nachdem er das erste Mal um ihre Hand angehalten hatte beziehungsweise 18 Jahre nach ihrer Trennung.

Also ist es wohl doch keine PR-Aktion. Ben Affleck und Jennifer Lopez alias Bennifer wollen tatsächlich heiraten. Aber kann das gut gehen? Immerhin ging ihre Liebe bereits einmal in die Brüche.

Andererseits: Wer hat nicht schon mal einer früheren Romanze nachgetrauert und sich gefragt, ob man sie vielleicht zu früh aufgegeben hat? Ob der Ex nicht eine zweite Chance verdient hätte? Ob man der Ex gestehen sollte, dass man immer noch an sie denkt?

## Wenn die Liebesgefühle geblieben sind

Mit ihrem Versuch, die erkaltete Liebe neu aufflammen zu lassen, sind Affleck und J.Lo definitiv nicht allein. «Ich habe hin und wieder Paare in der Beratung, die ihrer Beziehung eine zweite Chance geben wollen, weil sie gemerkt haben, dass doch nicht alles schlecht war und noch Liebesgefühle da sind», sagt die Paarberaterin Birgit Kollmeyer vom Kompetenzzentrum Paarberatung & Mediation Kanton Zürich.

Die Expertin meint nicht jene On-off-Paare, die einander regelmässig den Laufpass geben und wieder zusammenkommen. Sondern solche, die für längere Zeit, teilweise Jahre, getrennt gewesen sind und es nun wieder miteinander versuchen. «Sie haben die Hoffnung, das Gute der Beziehung wiederzubekommen und das Schwierige vermeiden oder verbessern zu können.»

Die Frage ist, ob das sinnvoll ist oder am Ende doch nur Zeitverschwendung. Für Kollmeyer spricht grundsätzlich nichts gegen einen Neuanfang mit dem oder der Ex. Dann wisse man zumindest Bescheid und müsse nicht mehr darüber nachdenken, ob man es vielleicht doch hätte wagen sollen. Im schlimmsten Fall klappe es nicht, und man könne endgültig damit abschliessen.

Für die Paartherapeutin stehen die Chancen für eine aufgewärmte Beziehung mit alten Wunden, die jederzeit wieder aufbrechen könnten, nicht automatisch schlechter. «Wir nehmen ja auch in eine neue Partnerschaft kleinere oder grössere Verletzungen mit, die wir nicht



Vor über 20 Jahren waren sie bereits einmal ein Paar: Jennifer Lopez und Ben Affleck im Februar bei der Premiere des Films «Marry Me» in Los Angeles. Foto: Dukas

verarbeitet haben», sagt Birgit Kollmeyer.

Zum Beispiel Unsicherheiten von Erlebnissen in der Kindheit oder bestimmte Schemen aus früheren Beziehungen mit anderen. Wichtig sei, dass man Probleme und negative Verhaltensweisen ehrlich reflektiere und sich frage, wie man diese künftig vermeiden könne. «Man darf nicht meinen, beim zweiten Anlauf werde «von allein» alles anders.»

## Was hat zur Trennung geführt?

Wer allein oder als Paar nicht weiterkommt, kann in Ratgebern oder in einer Therapie Hilfe finden. Denn wenn man gewisse Themen nicht aufarbeitet, ist man schnell wieder in alten Mustern gefangen. Bevor man sich auf einen Neustart einlässt, sollte man sich also klarmachen, was genau schiefgelaufen ist, und ob die Gründe noch bestehen oder wieder entstehen können.

Aus ihrer Erfahrung als Therapeutin weiss Birgit Kollmeyer, dass es häufig Affären sind, die zu einer Trennung führen;

das mache jedes zweite Paar im Lauf einer Beziehung durch. «Dann muss man sich fragen, welche Bedürfnisse beim Fremdgehen eine Rolle gespielt haben und wie hoch die Chance ist, diese Bedürfnisse nun innerhalb der Beziehung erfüllen zu können.» Auch Verzeihen sei ganz wichtig, um Frieden zu finden und negative Kreisläufe zu durchbrechen.

Was genau bei Bennifer das Problem war? Ben Affleck gibt heute zu 50 Prozent der riesigen medialen Aufmerksamkeit die Schuld am damaligen Liebes-Aus. Er war danach 13 Jahre lang mit der Schauspielerin Jennifer Garner verheiratet, mit der er drei Kinder hat. Lopez gab kurz nach der Trennung dem Sänger Marc Anthony das Ja-Wort. Mit ihm hat sie Zwillinge.

## «Es darf ruhig auch pragmatisch sein»

Die Zuneigung zwischen den beiden prominenten Ex-Lovern ist aber über all die Jahre nie erloschen. Affleck bezeichnete die zweite Chance mit Lopez im «Wall Street Journal»-Magazin

als Geschenk und seine Beziehung zu ihr als «grossartige Liebesgeschichte».

Es sind aber längst nicht immer nur romantische Gründe, die Ex-Paare nach einer Trennung wieder zusammenführen. Sondern weil man zum Beispiel gemerkt hat, dass die anfänglich so aufregende Affäre schnell langweilig und alltäglich wurde. Dass der Sex mit anderen auch nicht besser ist. Oder dass Dinge, die einen am Partner oder an der Partnerin so gestört haben, mit ein bisschen Abstand gar nicht mehr so wichtig erscheinen oder im Vergleich zu Macken von anderen nebensächlich werden.

Birgit Kollmeyer findet das nicht schlimm. «Es sind nicht zwingend die grossen Verliebttheitsgefühle nötig. Es darf ruhig auch pragmatisch sein.» Wie die Prognosen für eine aufgewärmte Liebe aussehen, kann sie allerdings nicht beantworten. Dazu gebe es keine Literatur oder Studien, und von einigen Fällen könne man nicht verallgemeinern. «Aber wenn beide es wollen, ist es meiner Ansicht nach den Versuch wert.»

## Barometer



### Perfekt geplant

Im Bademantel zur Met, mithilfe eines Konservators rein in Marilyn's «Happy Birthday, Mr. President»-Robe, hoch die Treppe (gaaaanz vorsichtig, Kim hatte geübt!), wieder raus aus dem Kleid. Kardashians kann Coup, das muss man ihr lassen.

### Klüger verpackt

In Thailand kehrt man zurück zur Angewohnheit, Esswaren statt in Plastik in Bananenblätter zu verpacken. Die verrotten diskret, statt den Müllberg zu erhöhen. We like!



### Big Apple, mal anders

Lifestylejournalistin Susan Kaufman ist mit ihrer Nikon durch New York flaniert und zeigt die Stadt nun so, wie man sie noch nie gesehen hat: als wärs ein Dorf. Zum Fernwehtränen-Weinen schön.

### Klappe zu!

Der hochklappbare Sekretär Flatmate ist so was wie ein Home-office-Möbel avant la lettre. Zum 10-Jährigen gibts neue Farben. Dezente. Ehrensache.



### Wohnen wie Picasso

Zara Home hat Wohnaccessoires entwickelt, die an die Einrichtung von Pablo Picassos Haus in Cannes angelehnt sind. Blumenvasen, Tischtücher, Kissen, Geschirr... Wie Poesie zum Anfassen.



### Unberührte Seiten

Tsundoku? Weder ein neuer Rätselspass noch der letzte Streetfood-Trend – sondern der japanische Ausdruck dafür, dass man Bücher kauft, ohne sie je zu lesen. Sie sind also nicht allein. Beruhigend, stimmt's?



### Instant Tours

Branchenkennner sagen voraus, dass es für Luxusreisende bald Virtual-Reality-Pakete geben wird, mit denen man die Welt stilvoll von der Couch aus erleben kann. Faszinierend – aber irgendwie wahnsinnig blutleer, oder?

### Balsamierte gegen Bobos

Aus der Abteilung «eklig, aber wahr»: Mumien dienten bis ins 20. Jahrhundert hinein als Rohstoff für Arznei. Manche Pharmakonzerne bewahren noch heute in Klimakammern Teile von balsamierten Körpern auf! (psz)

