

Ende gut, alles gut: So gehts!

Abschiede sind schwer. Vor allem dann, wenn man mit jemandem eine lange Zeit seines Lebens verbracht hat. Oft enden Trennungen tränenreich, denn sie sind für beide Seiten emotional und durchaus schmerzhaft. Mit diesen Tipps gelingen sie dennoch friedlich.

♥ **Der richtige Moment** Ihr Entschluss, die Beziehung zu beenden, steht fest? Lassen Sie nicht aufgrund von Mitleid oder fehlendem Mut Monate ins Land ziehen. Damit macht man seinem Noch-Partner etwas vor und das wäre nicht fair. Legen Sie stattdessen einen konkreten Ort und Zeitpunkt fest. Ideal ist ein Gespräch in Ruhe und unter vier Augen. „Was gar nicht geht, ist Schlussmachen

am Telefon oder schlimmer: per WhatsApp“, sagt Eva-Maria Hesse, Paartherapeutin aus Nürnberg (www.familientherapie-nuernberg.de).

Fotos: PR, Shutterstock, stock.adobe.com (3)

♥ **Klare Worte** Keine Vorwürfe und Beleidigungen! „Zu vermeiden sind auch Floskeln oder Opfersätze, wie ‚Ich bin nicht gut genug für dich,‘“ so die Expertin. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen und seien Sie ehrlich. „Idealerweise bemüht man sich, in dem Gespräch auch positive Dinge zu sagen, z.B., welche schönen Seiten die gemeinsame Zeit hatte“. Aber: keine falschen Hoffnungen schüren!

Ehrlich währt am längsten

♥ **Respekt wahren** Natürlich können Sie die Gründe für Ihre Entscheidung erklären. Ist der Partner z.B. fremdgegangen, haben Sie allen Grund zu offenbaren, dass dies für sie ein No-Go ist. Trotzdem gilt laut Eva-Maria Hesse: „Man

Im persönlichen Gespräch auch Positives erwähnen

sollte möglichst darauf verzichten, einen Schuldigen zu suchen oder gar den anderen bestrafen zu wollen.“ Damit die Emotionen nicht überkochen, besser sachlich bleiben! „Wichtig ist, dass man bereit ist, für das eigene Verhalten Verantwortung zu übernehmen.“

♥ **Die Tür schließen** Machen Sie klare Aussagen und Ihrem Partner keine Hoffnungen auf ein mögliches Liebes-Comeback. Er muss die Chance auf einen Neuanfang bekommen. Vergeben Sie auch sich selbst: Wer zu seinen Gefühlen steht, hat nämlich nichts falsch gemacht.