

Ex-Freund macht mir Angst: Wie kann ich mich wehren?

Vor acht Jahren habe ich nach langem Kampf eine mehrjährige, schwierige Beziehung beendet. Ich wusste fast von Anfang an, dass er mir nicht guttut, und doch konnte ich nicht weg. Mit viel Zweifel habe ich mich dann aus dieser unglücklichen Beziehung befreit, blieb lange allein. Seit einem Jahr habe ich wieder einen verständnisvollen Freund, den ich sehr liebe und der mich vergöttert. Vor etwa vier Jahren hat der Ex-Freund begonnen, mir Mails und Briefe zu schreiben. Er will mich zurück, beschuldigt mich. Ich habe auf seine Annäherung nicht reagiert, doch er macht weiter. Nun bekomme ich langsam immer mehr Angst, dass er mich verfolgt und eines Tages einfach vor meiner Tür steht. Was kann ich machen, dass ich mich mit meiner Angst nicht selber lähme?

P. L. IN L.



Wenn ein Ex-Partner die Trennung nicht akzeptiert, ist oft fremde Hilfe nötig.

Bild Archiv

Kurzantwort

Ex-Beziehungen hinterlassen Spuren und tiefe Eindrücke. So gibt es Teile aus der gemeinsamen Vergangenheit, die Sie auf keinen Fall wieder erleben möchten. Grundsätzlich geht es darum, zu lernen, wie man solche unangenehmen Erlebnisse verarbeitet, vergisst, umwandelt und nicht mehr beachtet. Das ist ein langer Weg, der geübt sein will. Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung LEB, Zug.

Die Schilderungen über das Leiden in Ihrer Ex-Beziehung sind sehr eindrücklich und waren für Sie sicher auch über lange Zeit sehr schmerzhaft.

Schlussstrich gezogen

Inzwischen haben Sie für sich einen klaren Schlussstrich gezogen. Sie haben den Kontakt von sich aus beendet und sich in bewundernswürdiger Weise aus einer destruktiven Beziehung gelöst. Es gelang Ihnen, Ihre eigenen Grenzen zu ziehen und sich aus einer demütigenden, abhängigen Beziehung aus eigener Kraft zu

befreien. Es ist Ihnen gelungen, eine neue und befriedigende Partnerschaft aufzubauen. Darin finden Sie Bestätigung und Wertschätzung, welche Ihnen guttun.

Von einer Psychologin, die Sie aufgesucht haben, haben Sie Sicherheit erfahren, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Sie haben nichts falsch gemacht, haben etwas Altes beendet und etwas Neues angefangen. Und das ist gut so.

Tiefe Spuren

Doch Ex-Beziehungen hinterlassen Spuren und tiefe Eindrücke. So gibt es Teile aus der gemeinsamen Vergangenheit, die Sie auf keinen Fall wieder erleben möchten. Grundsätzlich geht

es darum, zu lernen, wie man solche unangenehmen Erlebnisse verarbeitet, vergisst, umwandelt und nicht mehr beachtet. Das ist ein langer Weg, der geübt sein will.

Ihr Ex-Freund versucht, Ihnen für sein Unglück die Verantwortung und die Schuld zuzuschieben. Dabei fühlen Sie sich verfolgt und bedrängt. Diese Verhaltensweisen werden unter Fachleuten als Stalking bezeichnet. Der Begriff «Stalking» stammt aus dem Englischen und meint Personen, die ihre Opfer verfolgen, belästigen und bedrohen. Meist handelt es sich um unerwünschte Kontaktaufnahmen per SMS, E-Mail oder Post.

Machen Sie Ihrem Ex-Freund sofort und unmissverständlich klar, dass Sie jetzt und in Zukunft keinerlei Kontakt wünschen. Reagieren Sie auf keinerlei weitere Kontaktversuche. Ignorieren Sie ihn. Geben Sie Ihrem Ex-Freund keine Macht über sich. Informieren Sie Vertrauenspersonen, sprechen Sie vor allem mit Ihrem Partner darüber. Es wirkt entlastend, über die Bedrohung mit anderen zu sprechen und Verständnis für Ihre Erlebnisse zu erhalten.

Hilfe beanspruchen

Wenn Ihre Ängste vor dem Ex-Freund zunehmen sollten und er nicht aufhört, Sie zu belästigen, holen Sie sich Rücken- und Hilfe bei den Opferberatungsstellen in Ihrer Region oder bei der Polizei.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@neue-lz.ch

BEZIEHUNG

ANZEIGE

Kinderzahnmedizin in Luzern

- Erfahrene Kinder - Spezialistin
- Behandlungen ängstlicher Kinder
- Narkose-Behandlungen
- Kinder-Prophylaxe und Ernährungsberatung

Zahnarzt Team Luzern - Praxis Dr. Schulte
Frankenstrasse 12
6003 Luzern - Tel. 041 210 58 58
www.milchzahnfee.ch

ZAHNARZT TEAM LUZERN