



Mit dem Ex unter einem Dach

Erst wollte sie nicht mehr, jetzt will er nicht.
Und das im gleichen Haus. Was tun?



ANIKÓ DONÁTH

Die Multitaskerin ist Schauspielerin, Autorin, Single Mom und berufliche Exfreundin.

Liebe Frau Donáth

Ich, 37, Arztgehilfin, bin seit zwei Jahren getrennt, nach einer vierjährigen Beziehung. Ich habe damals unüberlegt Schluss gemacht. Jetzt will er nicht mehr. Das Problem: Wir wohnen im gleichen Haus und ich begegne ihm jeden Tag.

CHANTAL K., BASEL

Liebe Frau K.

Wie Sie als Fachfrau Gesundheit wissen, gibt es Schmerzkliniken für Diskushernien, Phantomschmerzen und Weichteilrheuma. Fürs Herz wählt man den Psychiater, Alkohol, Yoga oder alles gleichzeitig! Ich empfehle Ihnen vorerst etwas anderes: Kehren Sie erstmals

nicht in sich, denn dort finden Sie im Moment nichts Brauchbares. Vergessen Sie jetzt mal die Totenstellung, in der Sie gedankenleer daliegen sollten und Ihre Fantasie die schlimmsten Dinge an die schön leere Leinwand projiziert. Nutzen Sie Ihr Elend und flüchten Sie nach vorn! Welches Instrument wollten Sie schon lange lernen? Schlagzeug? Sehr gut. Suchen Sie diese Wochen noch einen Lehrer, er darf auch gut aussehen, und nehmen Sie ab jetzt jede Woche Musikunterricht. Jedes Mal, wenn Sie die Wehmut überfällt – üben Sie! Jedes Mal. Sie werden Fortschritte machen und sich plötzlich saumässig über das neu eroberte Territorium freuen, das nix mit Ihrem alten Leben zu tun hat. Gründen Sie eine Band «The Survivors». Elton John hat mit gebrochenem Herzen einen seiner Welthits gelandet, der so anfängt: «What do I got to do to make you love me...» Genau, aus «Sorry Seems to Be the Hardest Word».

Zu Ihrer Wohnsituation: Ein Tapetenwechsel im wahrsten Sinne des Wortes ist nötig. Wollen Sie Ihrem Herrn Schmerz jeden Tag im Treppenhaus begegnen, oder seine neue Freundin la-

chen hören? Geben Sie heute noch ein Suchabo auf. Ach, Sie haben die perfekte günstigste und coolste Wohnung überhaupt? Trotzdem, es gibt noch eine bessere! Gehen Sie ins Brockenhaus und kaufen Sie sich dort schon mal ein Stück liebeskummerfreie neue Heimat.

Vorbereitungen für Ihr neues Leben: Lassen Sie sich von der inzwischen weltberühmten Japanerin Marie Kondo inspirieren, die das Entrümpeln ganz einfach erklärt. Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand: Macht er mich glücklich oder nicht? Sie haben Ihren Ex ja auch schon mal ausgemistet. Trauen Sie Ihrem damaligen Handeln.

Sich anbietern: Jeder hats schon gemacht – es hat bei 99,9 Prozent nichts gebracht! Wenn Sie sich für eine Stelle bewerben und abgelehnt werden, wie oft bewerben Sie sich bei der gleichen Firma nochmals? Eben. Ihr Ex ist diese Firma. Also: Dossier neu ausdrucken und weiter gehts!

 Fragen Sie unsere Expertin:
beratung@coopzeitung.ch

 Anikó Donáth im Internet:
www.anikodonath.com