



# Liebe ist doch kein Sauerkraut!

Verliebt, getrennt, verliebt, getrennt ... da gerät die Energiebilanz aus dem Lot. Jetzt reicht's.



**ANIKÓ DONÁTH**  
DIE MULTITASKE-  
RIN IST SCHAU-  
SPIELERIN, AUTO-  
RIN, SINGLE MOM  
UND EXPERTIN FÜR  
GENUSSVOLLES RE-  
DEN VOR PUBLIKUM

**Während eineinhalb Jahren hatte ich eine sehr intensive Liebesbeziehung. Aber es kam dauernd zu Missverständnissen und Streitereien. Einzig die Chemie stimmte – wir konnten die Finger nicht voneinander lassen. Drei Mal waren wir «on» und wieder «off», aber jetzt ist definitiv Schluss. Es passt nicht, wir sind zu verschieden. Ich hoffe, er kommt nicht wieder angekrochen – sonst werde ich vielleicht noch einmal rückfällig. Warum geht man überhaupt in alte Beziehungen zurück, wenn man schon weiss, dass es nicht gut kommt?**

**SARA K. (42), Dübendorf ZH**

Liebe Frau K.

Sie passen also nicht zusammen, meinen Sie. Aber Gegensätze ziehen sich doch an, hört man überall! Richtig oder falsch?

Einerseits kann ich das bejahen, andererseits können Yin-und-Yang-Menschen-Kombinationen sehr anstrengend sein – in welcher Freundschaftsform auch immer. Mit einer komplett anders gewickelten Person Zeit zu verbringen, erfordert Kompromissbereitschaft, Empathie und Selbstreflexion. Aber egal, ob gegensätzlich oder genau gleich tickend: Eine Beziehung sollte das Leben verschönern. Unter dem Strich: Wenn eine Liaison mehr Energie kostet, als sie gibt – auf Wiedersehen!

Ewiges Hin und Her ist für alle Beteiligten anstrengend. Sport darf anstrengend sein, aber bei Freundschaft finde ich ganz andere Adjektive erstrebenswert: aufregend, schön, beflügelnd, wohlrig, lustig, spannend. Spannend war Ihre Beziehung, aber was ist mit der Energiebilanz? Wie viel Schlaf kostet Liebeskummer? Wann ist zu viel geweest? Wichtig ist: Wie werden Sie nicht wieder rückfällig? Ich nehme hier die

Nikotinsucht als Beispiel. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist schwierig, aber es lohnt sich, denn längerfristig macht es krank – genau wie Beziehungsknatsch.

Man habe keinen Mut für das «unbekannte Glück» und wähle lieber das «bekannte Unglück», habe ich in einem Abreisskalender gelesen. Ist das vielleicht der Grund, warum Sie schwach werden? Auf jeden Fall haben Sie ja bereits absolute Klarheit durch Ihre drei «Testphasen» – das wird nichts, definitiv!

Ich habe auch eine Expertin in Sachen Liebe gefragt: Sie ist das Zünglein an der Waage für alle Beziehungsfragen in dieser Kolumne – meine Ü-80-Freundin aus dem Café nebenan. Sie meint, es sei ganz einfach: «Nur Suurchruut isch guet ufgwärmt.»

In diesem Sinne, en Guete, ich meine: alles Gute! ●

✉ Fragen Sie unsere Experten:  
[beratung@coopzeitung.ch](mailto:beratung@coopzeitung.ch)

🌐 Anikó Donáth im Internet:  
[www.anikodonath.com](http://www.anikodonath.com)  
[www.redengeniessen.com](http://www.redengeniessen.com)