

## Beratung bei Trennungen

Trennungsberatung wirkt auf den ersten Blick wie ein neuer Trend, ein neues Modewort. In der Paarberatung ist sie jedoch nichts Neues. Trennung beginnt nicht erst mit der Entscheidung, eine Beziehung zu beenden, sondern meist geht eine längere Phase voraus, in der Getrenntsein erlebt und erlitten wird.



Im folgenden Artikel soll der Trennungsbegriff auf diese Phase hin erweitert werden und einige wesentliche Aspekte der Beratungsarbeit mit Paaren, die sich in Trennung befinden, beschrieben werden.

### Sich getrennt erleben

Wenn Paare in Beratung kommen, so befinden sie sich häufig in einer Phase der Verunsicherung. Die Unterschiede sind zu groß geworden, man hat sich entfremdet, eine Außenbeziehung bringt das Paar in Entscheidungskonflikte oder aber die Anforderungen durch Kinder, Arbeit sowie besondere Lebensbelastungen bringen das Paar aus dem Gleichgewicht. "Wir haben uns auseinandergelebt" ist dann zu hören. Die Beziehungspartner erleben sich als getrennt voneinander.

Häufig haben Paare die Idee, ein Zeichen ihrer Liebe sei es, dass sie in ihren Meinungen, Bedürfnissen und Wünschen möglichst immer übereinstimmen sollten. Besonders in der Phase des Verliebt-Seins wird ein eher

symbiotischer Zustand des Einsseins angestrebt. Im Laufe einer längeren Beziehung ist es jedoch notwendig, neben der Paarentwicklung der individuellen Entwicklung in den unterschiedlichen Rollen (Frau, Mutter, Berufsfrau, Mann, Vater, Berufsmann) Raum zu geben. Dabei werden Unterscheidungen voneinander sichtbarer und ängstigen einen oder beide Partner. Bilder, die sich die Partner voneinander gemacht haben, geraten ins Wanken und stellen die Beziehungswahl in Frage.

"Was sollen wir denn noch miteinander anfangen, wenn wir so unterschiedlich sind". Auch unterschiedliche Formen, einander zu lieben, werden eben nicht als unterschiedlich, sondern eher als "besser", "schlechter", "mehr" oder "weniger" klassifiziert. Trennungphantasien, -absichten oder Trennungsdrohungen werden in dieser Phase zwar geäußert, der Wunsch nach Beziehungsklärung und Annäherung steht jedoch im Vordergrund. Das Paar möchte wieder in Einklang kommen.

### Unterschiedliches entdecken

Trennungsberatung kann hier bedeuten, das Paar dabei zu unterstützen, Getrenntes in ihrem Leben nicht als bedrohlich wahrzunehmen. Stattdessen erscheint es hilfreicher, den Wert des Unterschiedlichen zu entdecken und für die Beziehung nutzbar zu machen.



In Anlehnung an Hans Jellouscheck ist es eine besondere Herausforderung, in Paarbeziehungen eine dynamische Balance zwischen folgenden Polaritäten herzustellen.

Vertrautheit	-	Fremdheit
Nähe	-	Distanz
Bindung	-	Autonomie
Sicherheit	-	Erregung
Pflicht	-	Lust

In der Paarberatung ist es nützlich, mit dem Paar zu schauen, wie diese Pole in ein Gleichgewicht kommen können.

Gelingt es dem Paar, sich in der Entfremdung neu wahrzunehmen und neugierig Unterschiedliches in die Beziehung zu integrieren, bildet dies eine gute Voraussetzung für den Fortbestand der Beziehung.

## Ambivalenz

Häufig erleben wir im Beratungsprozess Ambivalenzen in Bezug auf Trennungsabsichten. Die Ratsuchenden berichten vom inneren Hin- und Hergerissensein bei der Frage, ob sie sich als Paar noch eine Chance geben. Kränkungen haben zu tiefen Gräben zwischen den Partnern geführt. Unterschiedliche Lebenspläne und Entwicklungen haben Distanz geschaffen und eine gemeinsame Zukunft erscheint nicht möglich. Der Abschied von einem gewohnten Beziehungsideal jedoch fällt schwer, wird als Versagen definiert, insbesondere wenn Kinder da sind und ein gewünschtes Familienbild in Frage gestellt wird. Es gibt ein Hin- und Her im Einzelnen, aber auch beim Paar.

So ist verständlich, dass wenn der eine Partner die Seite der Trennung vertritt, der andere auf die Seite des Zusammenbleibens geht. Oder wir erleben in der einen Beratungsstunde, dass das Paar mit der Idee der Trennung kommt und sich in der nächsten Stunde zum Neuanfang entschließt.

Als Berater/-in selbst gerät man in Ambivalenz. Ist es denn nicht eher ein Beratungserfolg und Beratungsauftrag einer katholischen Beratungsstelle, das Paar bei der Annäherung, beim Zusammenkommen und der Versöhnung zu unterstützen? Ist es nicht eher ein Misserfolg, wenn das Paar sich im Laufe der Beratung oder nach einem Beratungsprozess für eine Trennung entscheidet? Auch wir sind Beziehungsmenschen und haben unsere persönlichen Erfahrungen von Möglichkeiten und Grenzen im Beziehungsleben.

## Unterschiedliche Aufträge

Manchmal begegnen wir unterschiedlichen Aufträgen von den Beziehungspartnern. Die Frau kommt zum Beispiel mit einem klaren Trennungswunsch, während der Mann alles dafür tun möchte, die Beziehung zu retten. Wer ist da bei der Beratung zu unterstützen?

Als Berater/-in ist es sinnvoll, sich zunächst zum Anwalt für die Ambivalenz zu machen, d.h. beiden Strebungen sowohl im Einzelnen als auch im Paarkonflikt, als auch in einem selbst, einen wertfreien Platz zu geben. Um die Ambivalenz aushalten zu können, erscheint es hilfreich, dass das Paar sich verpflichtet, für einen bestimmten Zeitraum keine Entscheidung für oder gegen die Beziehung zu treffen. Die Offenheit des Ausgangs ermöglicht eher einen Prozess, in dem das Paar sich austauschen und verständigen kann.

Aktuelle Konflikte und Belastungen, die gemeinsame Beziehungsgeschichte, das Sprechen über Kränkungen, Hoffnungen und Wünsche, die mit dem Bleiben und Gehen verknüpft sind, können so ohne den permanenten Entscheidungskampf besprochen werden.

Die Phase der Ambivalenz braucht Zeit, aber auch ein Entscheidungsziel. Sie wird verlängert, wenn der eine Partner das Gelingen und

Misslingen der Partnerschaft jeweils vom anderen abhängig macht. Eine individuelle Handlungs- und Gestaltungskompetenz sind hier ebenso zu unterstützen wie auch ein hohes Maß an Selbstverantwortlichkeit. Nicht immer trifft das Paar eine gemeinsame Entscheidung. Die Achtsamkeit, hier nicht in ein Opfer-Täter-Schema zu verfallen, hilft den einzelnen Partnern, in der eigenen Würde zu bleiben.

Manchmal erleben wir die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden. Dann ist es gut, dieses Ergebnis zu respektieren und das Paar dabei zu begleiten, wie es mit dieser Situation umgehen kann und mit dem Paar zu verstehen, welchen Sinn es haben kann, unentschieden in der Ambivalenz zu verharren.

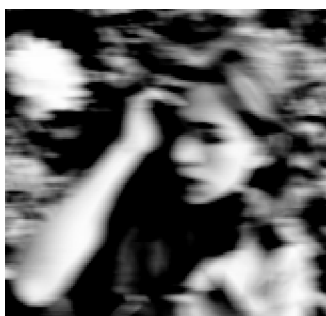
## Trennung

Entscheidet sich ein Paar zur Trennung, ermöglicht die Trennungsberatung beiden Partnern, in einem geschützten Raum über die Auswirkungen der Trennungen zu sprechen. Gefühle von Schuld und Versagensgefühle aber auch Gefühle der Befreiung und das Erleben einer neuen Entwicklungschance können ausgesprochen werden.

Das Verstehen der eigenen Beziehungsgeschichte rührt zum einen alten Schmerz an, hilft aber auch bei der Annahme von dem, was jetzt ist und gibt somit der gelebten Beziehungszeit einen wertvollen Platz im eigenen Leben.

## Elternverantwortung stärken

Insbesondere, wenn Kinder von der Trennung betroffen sind, ist das Paar zu unterstützen, die Paarebene und Elternebene zu trennen. Die



gemeinsame Übernahme von Verantwortung, die Sicherheit, dass den Kindern beide Elternteile erhalten bleiben können, erfordert von den Eltern einen achtungsvollen

Umgang miteinander, was gerade in einer solchen Zeit schwer fällt. Der Blick auf die Entwicklung der Kinder kann dem Paar jedoch zu einem verantwortlichen Handeln verhelfen.

Gegebenenfalls kann eine sich anschließende Mediation genutzt werden, um konkrete Handlungsvereinbarungen zu treffen.

Trennung bedeutet Abschied und ist schmerzhaft, auch wenn sie gewollt ist. Oft wird der Schmerz durch Wut und Ärger auf den anderen vermieden. Die Begegnung im Schmerz und die Annahme von dem, was ist, hat heilende Kraft für die Kinder, für einen selbst und für weitere Beziehungen. Die Scheidung der Ehepartner darf nicht zwangsweise zur Auflösung der Familie führen.

Häufig werden persönliche Lebensthemen wie frühe Trennungen, Einsamkeit und traumatische Krisenerfahrungen der einzelnen Partner berührt, die in der Trennungsberatung wahrgenommen werden können. Die Hinwendung zu solchen Themen hilft manchmal bei der Loslösung vom Partner und der Beziehung.

## Abschlussritual

Ein Abschlussritual kann mit dem Paar zusammen erarbeitet werden. Es kann dazu dienen, einen Schlusspunkt zu setzen und zu akzeptieren, was geworden ist. Mögliche Sätze für ein solches Ritual sind:

*“Danke für deine Liebe. Unsere gemeinsa-*

*me Zeit achte ich. Das Gute bleibt. Am Scheitern unserer Beziehung übernehme ich meinen Teil der Verantwortung und lasse dir deinen. Das, was ich dir gegeben habe, habe ich dir gerne gegeben, und du darfst es behalten. Für das, was ich von dir bekommen habe, danke ich dir, und ich nehme es gerne. Wir bleiben immer die Eltern unserer Kinder und in unseren Kindern achte ich dich. Und jetzt lasse ich dich in Frieden, lass du mich auch in Frieden."*

Trennungsberatung kann so in unterschiedlichen Phasen von Trennung angeboten werden. Dem Paar bleibt die Entscheidung, welchen Weg es geht. Unterstützung als Berater/-in kann dadurch gegeben werden, dies achtungsvoll allen Mitbetroffenen gegenüber zu tun. Besonderen Schutz benötigen die Kinder, die immer, auch wenn sie bei der Beratung selbst nicht anwesend sind, be-

rücksichtigt werden..

Sich dem Erleben von Getrenntsein, der Ambivalenz und der Trennung zu stellen, birgt Chancen für die Paarbeziehung sowie für die persönliche Entwicklung des Einzelnen.

■ Ursula Dannhäuser

## **Literatur:**

*Rosemarie Welter-Enderlin:* Deine Liebe ist nicht meine Liebe, Herder

*Hans Jellouschek:* Wie Partnerschaft gelingt, Herder

*Hans Jellouschek:* Warum hast du mir das angetan, Piper

*Otto Brink:* Spielregeln der Partnerschaft, Herder

## **K**onstruktive Ehe und Kommunikation: ein Kommunikationskurs für Paare

Das KEK-Gesprächstraining hilft Paaren

- sich so auszudrücken, dass beim Gegenüber das ankommt, was man mitteilen will,
- so zuzuhören, dass man besser versteht, was der/die PartnerIn meint,
- Meinungsverschiedenheiten und Probleme fair auszutragen,
- neue Erfahrungen im Gespräch miteinander zu machen.

Das KEK-Gesprächstraining wendet sich an Paare, die ihre Kommunikation verbessern und ihre gemeinsame Gesprächskultur in den Blick nehmen wollen. Eingeladen sind daher Paare in mehrjähriger Beziehung.

Das Training umfasst 7 Einheiten, die jeweils ca. 3 Stunden dauern. Es ist in 2 Kursabschnitte eingeteilt. Die Kursabschnitte finden an zwei Wochenenden statt.

## **Termine:**

20.- 21. September (Kursteil I) und 04. - 05. Oktober 2002 (Kursteil II)  
Anmeldeschluss 05. September 2002

17.- 18. Januar (Kursteil I) und 31. Januar 01. Februar 2003 (Kursteil II)  
Anmeldeschluss 06. Januar 2003

## **Ort:**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen,  
Steinweg 12, 50667 Köln

## **Kosten:**

150,- pro Paar

## **Referentinnen:**

Maria Brohl, Diplom-Sozialpädagogin, Familientherapeutin, KEK-Trainerin  
Ursula Dannhäuser, Diplom-Psychologin, Familientherapeutin, KEK-Trainerin