

Liebe ade - Trennung tut doch gar nicht weh!???

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Frau Müller und Herr Müller haben sich getrennt. Vor 3 Wochen haben sie diese Entscheidung getroffen, einvernehmlich. In der Zwischenzeit wurde schon vieles Praktische geklärt, wer wann die Kinder hat, wer die gemeinsame Wohnung behält, wer welche finanzielle Unterstützung braucht. Sie haben mit den Kindern geredet und ihnen glaubhaft versichern können, dass sie sich beide weiterhin um sie kümmern werden.

Am Abend vor Herrn Müllers Auszug aus der Wohnung sitzen sie bei ihrem Lieblingsitaliener bei einem feierlichen Essen zu zweit - sozusagen ihr Abschiedsritual. Herr M.: „Ich bin dir so dankbar, dass wir so vernünftig mit der Situation umgehen können.“ Frau M.: „Du hast es mir aber auch leicht gemacht. Wie du überhaupt in vielen Dingen ein wunderbarer Ehemann warst. Dafür danke ich dir. Es war eine gute Zeit mit dir!“ Herr M.: „Das sehe ich auch so! Aber jetzt ist es einfach vorbei.“

Vorbildlich? Kann das so gehen? Ich weiß es nicht, dieses Paar haben wir in unserer Beratungsstelle nicht kennengelernt, sie hatten wohl keinen Bedarf an Beratung.

Das Thema Trennung ist ein alltägliches in unserer Arbeit. Viele Menschen, die zu uns kommen, haben eine Trennung als mögliche Lösung für ihre Probleme schon überlegt, sind gerade in der aktuellen Trennungssituation oder wenden sich an uns, weil sie unter einer Trennung leiden.

Wenn beide unsicher sind, ob sie sich in Zukunft ein Leben mit dem Partner noch vorstellen können, ist es zunächst Ziel, diese Entscheidung zu ermöglichen. Erst wenn beide ihrer Beziehung noch eine Chance geben wollen, macht es Sinn, an Veränderungen zu arbeiten. Wer als Beraterin vor schnell zu dem Schluss kommt, dass es doch „gehen könnte“, läuft Gefahr, in dem Setting Vertreterin des Zusammenbleibens zu werden, während das Paar in wechselsei-

den Rollen Anwalt der Trennung wird. Das ist in dieser Phase des Gesprächs eine immer offen stehende Falle, die zur Folge haben kann, dass Anregungen zu Veränderung nicht aufgegriffen werden oder sogar kontraproduktiv wirken. „Sie hatten schon so viele gute Ideen für uns und nichts ist passiert. Es macht doch alles keinen Sinn mehr.“ Das stimmt - es macht keinen Sinn, wenn das Paar diese Entscheidung (noch) nicht getroffen hat und wir keinen Auftrag haben, in diese Richtung zu arbeiten.

Es ist eine besondere Herausforderung und verlangt eine sehr strukturierende Gesprächsführung, diesen Weg geduldig mitzugehen, ihnen Zeit zu lassen, die aktuelle Situation darzustellen, Zukunftsbilder zu entwickeln und eine gegenseitige Offenheit bei einer häufig hoch strittigen Atmosphäre herzustellen. Weitere Verletzungen sollen vermieden werden. Ist die Entscheidung für die Aufrechterhaltung der Beziehung bei beiden klar, können neue Ziele mit konkreten Veränderungen in den Blick genommen werden. Wird eine Trennung angestrebt, endet häufig unsere Arbeit, obwohl es noch viel zu tun gäbe.

Dass beide Partner in dieser Phase zu uns kommen, ist eher selten. Oft ist der Wunsch nach Trennung einseitig entschieden oder aktuelle Verletzungen, fehlendes Gespräch lassen den Gedanken an eine gemeinsame Beratung erst gar nicht aufkommen. Dabei liegt gerade in diesem Prozess die große Chance, ins Gespräch zu kommen. Die Beratung kann eine gute Grundlage herstellen für einen fairen Trennungsprozess, in dem finanzielle und familiäre (vor allem Kinder betreffende) Themen so ausgehandelt werden, dass keiner sich als einziger Verlierer der Situation fühlen muss. Äußerst selten gelingt es, gemeinsam den Weg der Beziehung anzuschauen, eigene Anteile zu erkennen statt in Vorwürfen zu verharren. Wenn dann noch der Weg der Mediation gewählt wird, um alle anstehenden Sachfragen fair auszuhandeln, kann eine Trennung ohne andauernden Krieg verlaufen.

Vermeehrt sind es Einzelpersonen, die uns aufsuchen. Sie leben in einer unglücklichen Beziehung, haben aber keine Idee, wie sie diese ändern können und denken an Trennung. Hausärzte verweisen auf uns, weil sie erkennen, dass die vielfältigen Beschwerden, die ihre Patienten immer wieder in ihre Praxen führen, nicht auf körperliche Erkrankungen zurückzuführen sind. Freunde raten zur Trennung, weil sie das Verharren in dieser Ehe und die fortwährenden Klagen nicht nachempfinden können. Auch diese Klienten stehen in einem Entscheidungsprozess. Manchmal zeigt sich im Gespräch, dass es nicht wirklich der Partner ist, von dem man sich trennen möchte. Es sind oft andere Dinge - Gewohnheiten, Zwänge, Streit, übersteigerte Erwartungen, Alltagsstress, Leere. Der Gedanke an Trennung ist mit der Hoffnung auf ein zufriedeneres Leben, vielleicht mit einem anderen Partner, verbunden. Hier kann die Beratung ermutigen, sich der Situation zu stellen, Dinge, die sie unabhängig vom Partner verändern können, anzugehen, oder auch die Angst vor der Auseinandersetzung zu überwinden und das Gespräch mit dem Partner zu suchen.

Manche, vor allem ältere, verharren seit Jahren in einer demütigenden Ehesituation, wie Frau H. Sie hat vieles aushalten können, solange ihr Mann beruflich viel unterwegs war und sie selbst auch noch ihre Arbeit hatte. Nun ist er seit vier Jahren zuhause und jeder Tag ist für sie geprägt von Angst und Druck. Eigene Aktivitäten hat sie auf seinen Wunsch hin eingestellt, Treffen mit Freunden möchte er nicht. Sie fühlt sich isoliert, hat kaum noch Lebensmut. Gleichzeitig erfährt sie tagtäglich, dass der Versuch, durch Anpassung Ruhe in das Zusammenleben einkehren zu lassen, nicht gelingt. Mit Unterstützung der Beratung gelingt es ihr, Grenzen zu setzen, eigene Aktivitäten wieder aufzugreifen. Zu ihrer Verwunderung führt dies dazu, dass ihr Mann wieder Achtung vor ihr hat und sogar bereit ist, gemeinsam über Veränderungen zu reden.

Frau H. steht beispielhaft für viele Menschen, die glauben, dass alles irgendwann besser werde, wenn sie es nur lange genug erdulden. Sie nehmen ihr Eheversprechen sehr ernst, in guten und in schlechten Zeiten. Und sie scheuen den Schritt zu gehen, weil sie damit die Verantwortung, die „Schuld“, tragen. Mancher hofft auch, dass der andere es auf sich nimmt, eine Entscheidung zu fällen, um die Verantwortung nicht tragen zu müssen (oder hofft, von der Beraterin die Entscheidung abgenommen zu bekommen).

Andere kommen zu uns, wenn alles schon entschieden ist. Frau A: „Ich muss mit jemandem

sprechen, der sich meine Wut, meine Enttäuschung anhört, sonst trage ich das alles über die Kinder aus.“ Frau B. leidet unter der Ablehnung ihrer Kinder, nachdem sie ihren Mann verlassen hat. Herr C: „Es macht mich fertig, wenn ich sehe, wie sie sich um nichts kümmert, alles ihren Anwalt regeln lässt, immer mehr Geld verlangt, das ich gar nicht habe!“ Oder Frau D., die vor 10 Jahren von ihrem Mann verlassen wurde und sich heute noch als Opfer dieser Entscheidung sieht. Sie hadert mit ihrem Schicksal, verharrt in Vorwürfen.

Wenn eine Partnerschaft sich nicht nur in einer aktuellen Krise befindet, sondern in einer seit langer Zeit bestehenden Konfliktsituation, ist es nicht hilfreich, Trennung als mögliche Lösung auszuschließen. Abgesehen davon, dass eine Trennung für manche der Ausweg aus einer Körper und Psyche belastenden Atmosphäre sein kann, erweitert die Möglichkeit einer Trennung oft die Handlungsfähigkeit der Menschen. Jedes Paar, jeder Einzelne kann davon profitieren, sich vor der Entscheidung in einen intensiven Auseinandersetzungsprozess zu begeben. Der Rat von Freunden, die Stimme der Verwandtschaft, die handfesten Argumente des Rechtsanwaltes - nichts ersetzt die ganz persönliche Entscheidungsfindung und die damit verbundene Übernahme von Verantwortung. Beratung kann in unterschiedlichen Stadien dieses Prozesses hilfreich sein, das Gespräch wieder aufzunehmen, eine Trennung fairer anzugehen, weitere Kränkungen zu vermeiden und mit Respekt und Achtung die anstehenden Probleme anzusprechen. Sie kann aber auch dazu führen, die Kette von Vorwürfen zu unterbrechen, loszulassen und in die Zukunft zu schauen.

Vielleicht gibt es sie, die Menschen, die leichtfertig und ohne Not aus einer Ehe aussteigen, weil ihnen etwas Besseres begegnet ist. In unseren Köpfen und Vorurteilen gibt es sie sicherlich, nicht aber in unserer Beratungsstelle. Wir erleben eher Menschen in ihrem Ringen um eine Entscheidung, auf der Suche nach einer verantwortungsvollen Lösung oder aber die, denen die Verarbeitung einer Trennung alleine nicht gelingt. Für jeden Einzelnen und jedes Paar bedeutet das Ende einer Beziehung das Abschiednehmen von früheren Lebensplänen und Wünschen, oft auch von Sicherheit und Orientierung.

Ursula Wiederspahn