

GISELA  
HÖTKER-PONATH

# Trennung ohne Rosenkrieg

*Ein psychologischer Wegweiser*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: istockphoto.com © Jamie Farrant

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und

gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN: 978-3-608-86110-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Schnelleinstieg

- **Die häufigsten Trennungsgründe** ▶ SEITE 14
- **Die Trennung langfristig bewältigen** ▶ SEITE 20
- **Äußere Veränderungen und Phasen der Trennung**  
▶ SEITE 36
- **Der Anfang vom Ende: Die Zeichen verstehen** ▶ SEITE 46
- **Das Problem der Ungleichzeitigkeit:  
Hoffen trotz Trennung** ▶ SEITE 71
- **Achterbahnfahrt der Gefühle: Wut – Hass – Trauer –  
Schmerz – Einsamkeit** ▶ SEITE 74
- **Was Trennungskinder brauchen** ▶ SEITE 126
- **Die juristische Scheidung** ▶ SEITE 136
- **Die emotionale Scheidung** ▶ SEITE 139
- **Eine neue Lebensform finden** ▶ SEITE 149
- **Hilfreiche Adressen** ▶ SEITE 174

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> .....	8
<b>I. TRENNUNG UND SCHEIDUNG – EIN FAST ALLTÄGLICHES GESCHEHEN</b> .....	13
<b>1.1 Was führt Paare in die Trennung?</b> .....	14
<b>1.2 Was hilft, Trennungsprozesse langfristig zu bewältigen?</b> .....	20
Für die Erwachsenen .....	20
Für die Kinder .....	32
<b>1.3 Welche äußeren Veränderungen stehen an?</b> .....	36
Für die Erwachsenen .....	36
Für die Kinder .....	39
<b>1.4 In welchen Phasen verläuft die Trennung?</b> .....	43
<b>II. VON DER KRISE ZUR TRENNUNG</b> .....	45
<b>2.1 Offene und verborgene Zeichen des Anfangs vom Ende</b> – Wenn Veränderungswünsche ins Leere laufen .....	46
<b>2.2 Kämpfen oder aufgeben – Wann ist es aus?</b> .....	54
<b>III. MITTEN IM TRENNUNGSGESCHEHEN</b> .....	58
<b>3.1 Verlassen und Verlassen werden</b> .....	59
<b>3.2 Das Unabänderliche und die Hoffnung</b> – Was für dich aus ist, ist für mich noch lange nicht aus .....	71
<b>3.3 Achterbahnfahrt der Gefühle</b> – Vom Überschwemmtwerden bis nichts mehr fühlen .....	74
Wut und Hass .....	82

	Trauer und Schmerz . . . . .	87
	Wer oder was ist schuld? . . . . .	96
	Einsamkeit . . . . .	100
<b>3.4</b>	<b>Flüchten oder standhalten</b> . . . . .	105
<b>3.5</b>	<b>Festhalten oder loslassen</b> . . . . .	114
<b>3.6</b>	<b>Wie geht's eigentlich den Kindern?</b> . . . . .	126
<b>IV.</b>	<b>DER SCHLUSSTRICH</b> . . . . .	135
<b>4.1</b>	<b>Die juristische Scheidung</b> . . . . .	136
<b>4.2</b>	<b>Die emotionale Scheidung</b> . . . . .	139
<b>4.3</b>	<b>Abschied und Neubeginn gestalten</b> . . . . .	141
<b>V.</b>	<b>DIE NEUE LEBENSFORM</b> . . . . .	149
<b>5.1</b>	<b>Das Leben geht weiter, aber anders</b> . . . . .	150
<b>5.2</b>	<b>Was ist aus uns geworden – Neutrum, Freund oder Feind?</b> . . . . .	160
<b>5.3</b>	<b>Was treibt mich an, wo will ich hin?</b> . . . . .	162
	<b>HILFREICHE ADRESSEN</b> . . . . .	174
	<b>LITERATUR</b> . . . . .	175

*Es ist besser, Liebe empfunden  
Und Verlust erlitten zu haben,  
Als niemals geliebt zu haben.*

A. L. Tennyson

## Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen, sind Sie wahrscheinlich von Trennung oder Scheidung betroffen, oder Sie sind noch unsicher, ob Sie sich trennen wollen. Ist die Trennungsentscheidung bereits gefallen, hat einer von Ihnen beiden den Schritt in die Trennung initiiert und der andere wurde verlassen. Vielleicht haben Sie sich aber auch einvernehmlich entschieden, Ihre Beziehung zu beenden. Das passiert eher selten. Möglicherweise haben Sie die ersten Hürden der Trennung bereits hinter sich gebracht und suchen professionellen Rat, wie es für Sie und Ihre Kinder gut weitergehen kann. Sie werden sich fragen: *»Werden wir es schaffen, uns in gegenseitiger Achtung zu trennen, oder wird es für uns und unsere Kinder einen Trennungskrieg geben?»* Es kann aber auch sein, dass Sie nicht persönlich, sondern eines Ihrer erwachsenen Kinder von einer Trennung betroffen ist, und Sie sich ein Bild machen möchten, was Trennung und Scheidung bedeuten – auch im Hinblick Ihrer Enkelkinder.

Wie Sie wissen, sind Sie mit Ihrer Trennungssituation nicht allein. Scheidung gilt statistisch gesehen als ein immer wahrscheinlicher werdendes biografisches Ereignis (*life-event*). So wird je nach Region jede zweite bis dritte Ehe in Deutschland geschieden, die Trennungen von Unverheirateten nicht mitgerechnet. *»Immer mehr Menschen erleben Liebe in Serie.»* (Sieder 2010)

Die große Mehrzahl der Trennungen bei verheirateten Paaren wird derzeit von Frauen eingeleitet. Laut Statistischem Bundesamt in Wiesbaden waren im Jahr 2010 die Ehepaare bei der Scheidung durchschnittlich vierzehn Jahre lang verheiratet. In 52,9% der Fälle

haben die Frauen die Scheidung eingereicht, 38,9% der Anträge kamen von den Männern, der Rest fiel auf gemeinsam eingereichte Scheidungen. Knapp die Hälfte aller geschiedenen Ehepaare hatte Kinder unter achtzehn Jahren (Statistisches Bundesamt 2011). Auch ältere Ehepaare scheuen heutzutage nicht mehr davor zurück, ihre Ehe zu beenden; wohl auch, weil ein gewisser Wohlstand Trennungen ermöglicht. Obwohl ein alltägliches Geschehen, löst die Ankündigung einer Scheidung immer noch hohe Betroffenheit aus, besonders dann, wenn minderjährige Kinder im ›Spiel‹ sind.

Auch für Sie wird Ihre Trennungssituation keine leichte sein. Wahrscheinlich hat Ihre Beziehung mit Verliebtheit begonnen, sich zu einer Liebe weiterentwickelt und ist dennoch zu Ende gegangen. Egal, ob die Trennung von Ihnen oder Ihrem Partner ausgegangen ist, es trennt sich, was Sie beide miteinander begonnen haben. So ist die Trennung ein gemeinsamer Prozess, auch wenn Sie ihn als getrennte Partner unterschiedlich erleben und ohne einander bewältigen müssen. Derjenige Partner, der die Trennung initiiert hat, ist innerlich oft schon gelöst und denkt zukunftsorientiert. Für denjenigen, der die Trennung nicht oder noch nicht gewollt hat, bricht zunächst eine Welt zusammen. Besonders am Anfang denkt und fühlt er rückwärts gewandt, ganz im Sinne von Marcel Proust, dass *die wahren Paradiese die sind, die man verloren hat*.

Für die Trennungsbetroffenen gilt: So wie sie sich einst ineinander verliebt haben, müssen sie sich jetzt »entlieben«. Entgegen landläufiger Meinung leiden bei einer Trennung beide Partner, der Verlassene oder »unfreiwillig Getrennte«, aber eben auch derjenige, der die Trennung initiiert hat. Es gibt Verluste zu betrauern, und es wird sich viel verändern, bis jeder seinen neuen Lebensentwurf gefunden hat. Die Zeit heilt Wunden, aber nicht alle. Sie fordert uns heraus, die Trennungskrise aktiv zu überwinden. Sie gibt uns Gelegenheit, das Verlorene zu betrauern und letztendlich zu wachsen.

Die Monate bis zur Trennungsentscheidung und danach sind von wechselnden Gefühlen und vielfältigen Anforderungen geprägt. Sind Kinder betroffen, bekommt die Trennung eine komplexere Dimen-

sion. Kinder brauchen beide Eltern und sollten sich mit der Trennung der Eltern nicht von einem Elternteil »entlieben« müssen. Die Scheidungsforschung in den USA und in Deutschland hat gezeigt, dass die Trennung der Eltern nicht zwangsläufig ein lebenslanges Trauma für die Kinder sein muss. Auch sogenannte »Scheidungskinder« wachsen zu stabilen, leistungsstarken Erwachsenen heran, wenn bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen gegeben sind. Sie brauchen vor allem Zuwendung, Sicherheit und regelmäßigen Kontakt zu beiden Eltern. So kann es gelingen, dass Scheidungskinder nicht zu »Scheidungswaisen« werden. Wichtig ist, dass es den Eltern gelingt, ihre alten Konflikte beizulegen sowie anstehende Probleme zu lösen und eine tragfähige Beziehung zu dem Kind aufrechtzuerhalten. Das ist eine schwierige, aber lösbare Herausforderung für alle Beteiligten.

Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, Ihren Weg durch die Trennung zu finden und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Es ist ein psychologischer Wegweiser durch die Phasen der emotionalen Trennung und den damit verbundenen Veränderungen im Alltag mit und ohne Kinder. Egal, ob Sie sich getrennt haben oder von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin verlassen worden sind, Sie finden hier ausreichend Informationen und Anregungen zur Bewältigung Ihrer getrennten Wege. Geht das überhaupt in einem Buch? Sollten die emotionalen Trennungsprozesse der »Verlassenen« und der »Verlassenden« (Trennungsaktiven) nicht wie üblich in getrennten Büchern behandelt werden? Es geht, denn die notwendigen Ablösungsthemen und Veränderungsprozesse sind gar nicht so unterschiedlich, wie oft angenommen wird. Sie sind zeitlich verschoben und haben andere Schwerpunkte. In diesem Buch geht es auch darum, gängige Denkmuster wie »*der Verlassende ist der Starke, aber auch der Böse*« und »*der Verlassene ist der Leidende und das Opfer*« aufzuweichen. Gelingt es den Betroffenen im Laufe des Trennungsprozesses hin und wieder, einen Blick über das eigene Erleben hinaus auf den getrennten Partner zu richten, kann es helfen, »*Rosenkriege*« zu vermeiden. Dieses umso mehr, wenn betroffene Kinder erleben, dass die getrennten Eltern ein gewisses Verständnis und gegenseitige Wertschätzung für-

einander aufrechterhalten oder zu einer späteren Zeit wiedergewinnen können. Überfordern Sie sich jedoch nicht. Verständnis hat seine Grenzen. Gerade am Anfang der Trennung oder, wenn viele Verletzungen passiert sind, aber auch wenn Sie schwer loslassen können, ist es eher hinderlich, sich mit der Perspektive des anderen zu befassen. Dann lassen Sie die entsprechenden Passagen aus und lesen nur das, was Sie betrifft. *Empfehlungen für denjenigen, der verlassen worden ist, sind im Text grau hinterlegt. Empfehlungen für den Trennungsaktiven finden Sie im grauen Rahmen.*

Ich möchte Sie als Leser und Leserin anregen, das Buch so zu benutzen, wie es Sie gerade interessiert: Sie können es von Anfang bis Ende lesen oder immer dann, wenn Sie in einer bestimmten Phase Orientierungshilfe oder Mut zum Durchhalten brauchen. Sie können es aber auch nutzen, weil Sie hin und wieder wissen wollen, was Ihren getrennten Partner gerade so ›umtreiben‹ könnte. Dieses Buch bietet das psychologische Wissen und die Anregungen, welche Paare in einer Trennung benötigen. Es enthält Fallbeispiele, wertvolle Selbsttests, Übungen und praktische Anregungen.

Es ist das Resultat meiner therapeutischen Arbeit mit Paaren (mit und ohne Tauschein), die sich wieder finden oder trennen, und mit Eltern, die nach der Trennung um ihre gemeinsame Verantwortung für ihre Kinder ringen. Meine langjährige Erfahrung als Therapeutin ermöglicht mir die Perspektive von außen und lässt mich beide Seiten beschreiben und verstehen – die des Verlassenen und die des Verlassenden. Es ist mir ein besonderes Anliegen, meine *Allparteilichkeit* im Verstehen und Begleiten von getrennten Paaren zu wahren, und ich hoffe, dieses auch in diesem Buch verwirklicht zu haben, wenngleich der Schwerpunkt meiner therapeutischen Arbeit und auch hier im Buch auf der Seite der Verlassenen liegt. Ich habe die Vision, dass es möglich sein kann, von einer »Kultur der Beziehung« zu einer »Kultur der Trennung« zu kommen. Meine therapeutische Erfahrung liegt überwiegend in der Arbeit mit heterosexuellen Personen und Paaren. Wenn sich Unterschiede im Trennungsgeschehen von hetero- und homosexuellen Paaren überhaupt festmachen lassen, dann

auf der Ebene des ursächlichen Trennungskonfliktes und nicht auf der Ebene des emotionalen Trennungsprozesses – ganz nach einem Buchtitel: »*Gleich und doch anders*«... (Rauchfleisch u. a. 2002). Auch auf spezielle Unterschiede im Erleben und Verhalten von Frauen und Männern im Trennungsgeschehen wird nicht explizit eingegangen. Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen.

Noch ein Hinweis: Die Geschlechterbezeichnungen werden alternierend gebraucht.

TEIL I

# **Trennung und Scheidung – ein fast alltägliches Geschehen**

<i>Beziehung</i>	<i>du musst</i>
<i>Bleib so</i>	<i>dich ändern</i>
<i>wie du bist</i>	<i>war es</i>
<i>sagte er</i>	<i>schon</i>
<i>am Anfang</i>	<i>zu spät</i>
<i>als er</i>	Inge Krupp
<i>sagte</i>	

## 1.1 Was führt Paare in die Trennung?

Ehe und Familie werden auch heute noch als emotionaler Schutzraum wertgeschätzt und doch nicht mehr als zwingende Lebensform angesehen. Bedingt durch den Statusverlust der traditionellen Kernfamilie und Konkurrenz durch alternative Partnerschaftsformen werden Beziehungen heute schneller beendet als früher. Dennoch streben Frauen und Männer nach wie vor individuelles Glück und Intimität in einer Beziehung auf Augenhöhe an. Die meisten Paare heiraten in der Hoffnung, lebenslang zusammenzubleiben. Laut Scheidungsforschung haben die Paare größere Chancen, zusammen zu bleiben, die eine feste gemeinsame Einstellung zur Ehe haben, die die Ehe als »*unverbrüchliche Institution*« ansehen. Diese Paare erleben Untreue und Scheidung als für sie unvorstellbar. Sie sind kirchlich verheiratet, haben mindestens zwei Kinder, den gleichen Geschmack und Lebensstil sowie die gleiche politische Einstellung. Dazu akzeptieren beide Herkunftsfamilien die Verbindung, und sie leben nicht in der Großstadt. Es dürfte jedem klar sein, dass diese Paarkonstellationen kontinuierlich abnehmen.

Auch wenn sich heutzutage Paare die »*ewige Liebe*« schwören, wissen sie zugleich, dass es schiefgehen könnte. Ganz im Sinne einer kurzen Passage aus dem Buch »Alles über Sally« von Arno Geiger:

»*Am Anfang kann man doch noch gar nichts sagen, man geht irgendwie ins Ungewisse. Hast du ein gutes Gefühl?*«, fragte er. »*Jedenfalls glaube ich nicht, dass es den Wert unserer Liebe im Nachhinein schmälern würde, wenn sie irgendwann wieder aufhört.*«

Verliebte Paare tragen vorbewusst die Trennung als eine reale Möglichkeit in sich, denn jeder weiß, dass viele sich wieder trennen. Bodenmann (2010), ein Schweizer Paarforscher, hat in seinen Untersuchungen ein neues Phänomen festgestellt: Die Zufriedenheit in Partnerschaften ist relativ hoch, und trotzdem steigt die Scheidungsrate; das heißt, Paare, die an sich nicht unzufrieden sind, trennen sich bereits.

Auch Soziologen bestätigen, dass in unserer Gesellschaft auf Dauer angelegte Zweierbeziehungen von hohen Glückserwartungen und gleichzeitig großer Instabilität geprägt sind. Gerade Frauen sind zwar freier und unabhängiger als je zuvor, sehnen sich jedoch immer noch nach Familie, Kindern und häuslichem Glück in einer Ehe oder festen Partnerschaft. Sie sind aber gleichzeitig diejenigen, die sich vermehrt trennen, weil sie mit der Kommunikation, der Zuwendung und partnerschaftlichen Unterstützung im Haushalt und Familie unzufrieden sind. Diese Frauen sind in der Regel berufstätig und der Meinung, dass auch die Männer für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf mitverantwortlich sind. Die tägliche Praxis hat sie enttäuscht und viel Stress in die Beziehung transportiert. Aber auch die sogenannten »neuen Väter«, die viel Zeit mit ihren Kindern verbringen, haben laut einer neuen repräsentativen Umfrage der Zeitschrift »Eltern« oft das Gefühl, weder im Beruf noch in der Familie allen gerecht werden zu können. Die Unzufriedenheit dieser Väter ist im Vergleich zu einer Umfrage im Jahr 2005 um sechs Prozent gestiegen. (Forsa 2011)

*Welche anderen Faktoren begünstigen das Ende einer Partnerschaft?*  
Unausgesprochener Ärger und Enttäuschungen sowie persönliche Verletzungen zehren an einer Beziehung. Auch ständige Streitereien und Schuldzuweisungen erzeugen ein Klima aggressiver Gespanntheit. Das ist bereits eine Folge davon, dass wesentliche Bedürfnisse nach Austausch, Nähe, Wertschätzung, konstruktivem Streit, Unterstützung, Zärtlichkeit und Sexualität schon länger unbefriedigt geblieben sind. Frauen nehmen in der Regel Beziehungsprobleme schneller und deutlicher wahr als Männer und leiden stärker dar-

unter. Außenbeziehungen spielen auf beiden Seiten eine nicht unerhebliche Rolle. Auch Paare zwischen 40 und 50 weisen ein hohes Scheidungsrisiko auf. Warum? Bodenmann bezeichnet es als die »*Midlife-Crisis der Partnerschaft*«. Das bedeutet, dass sich häufig negative Muster in die Beziehung eingeschliffen haben und eine gewisse Ermüdung und Entfremdung die Folgen sind. Die frühere Faszination und Attraktivität des Partners verändert sich und kann gänzlich verloren gehen. Frauen und Männer in dieser Lebensphase fragen sich – besonders auch im Hinblick dessen, noch fast die Hälfte des Lebens vor sich zu haben: »*Soll das alles gewesen sein?*« Entweder sie nehmen es, wie es ist, oder sie versuchen, etwas zu verändern. Häufig beginnt die Suche nach einem »*neuen Kick*«. Das Gesuchte hängt oft mit Bestätigung und Anerkennung zusammen. Es kann eine neue Aufgabe oder ein neues berufliches oder persönliches Ziel sein. Es kann aber auch der Wunsch nach einer »*Modernisierung der Beziehung*«, wie es eine Klientin nannte, sein. Nicht wenige beginnen zu testen, welche Chancen sie beim anderen Geschlecht noch haben. Bereits Kierkegaard meinte: »*Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.*«

Sind unsere Erwartungen aneinander zu hoch geworden? Ist es im Zuge unserer wachsenden Lebenserwartung nicht unrealistisch, sich für eine zunehmend längere Lebenszeit an einen Partner zu binden? Laufen wir einem Beziehungsideal nach, das es so nicht mehr gibt?

### ►► **Beispiel: Jetzt bist du dran**

*Herr A. heiratet eine zehn Jahre jüngere Frau und lebt zufrieden, aber sehr arbeitsintensiv auf eine Zukunft mit mehr Urlaub hin. Er nimmt an, dass seine Frau genauso denkt und sich auf spätere Zeiten freut. Sie kümmert sich um den Sohn, er um seine Selbstständigkeit. Frau A. empfindet ihr Leben zunehmend als leer und beginnt, sich im Internet nach interessanten Kontakten umzuschauen, zunächst sind es »Brigitte-Kontakte«, dann auch Männerbekanntschaften. Unmittelbar nach ihrem 40. Geburtstag teilt sie ihrem Mann mit, dass sie zu einem anderen Mann zieht und end-*

*lich leben will – der pubertierende Sohn könne bei ihm bleiben. »Ich habe dir die ganzen Jahre den Rücken freigehalten. Jetzt bist du dran.«*

Der Paartherapeut Jellouscheck meint, dass Trennung das Ergebnis sehr unterschiedlicher Entwicklung ist. Ein Partner oder beide investieren nicht mehr in die Beziehung und identifizieren sich nicht länger damit. Es geht etwas zu Ende, und die Beziehung muss aufgegeben werden. So verschieden die Entwicklungen von Paarbeziehungen auch sind, so vielfältig sind die Gründe, warum Paare sich trennen. Es gibt Paare, die verstehen sich eigentlich gut und gelten im Freundes- und Bekanntenkreis als das Ideal-Paar. Einer von beiden fühlt sich auch so, während der andere aufhört, sich gut zu fühlen, jedoch die eigene Unzufriedenheit und Entfremdung nicht kommuniziert und lange verheimlicht (manchmal auch vor sich selbst). Er trennt sich dann ohne große Vorbereitungszeit für den anderen. Für sich selbst ein logischer Schritt, für den anderen eine Katastrophe. Der Verlassene hat keine Chance und versteht zunächst und vielleicht nie richtig, was eigentlich passiert ist. Nicht wenige Trennungen sind und bleiben für den Verlassenen und für Nahestehende unverständlich. Offensichtliches Leid wie seelische und körperliche Gewalt, Missbrauch und Sucht (gelten heute nicht mehr als vorrangige Scheidungsursachen), aber auch wiederholte Affären lassen uns leichter verstehen, warum jemand eine Beziehung oder Ehe verlässt. Andere, weniger sichtbare Gründe wie chronische Unzufriedenheit, Entfremdung und Vereinsamung in der Beziehung werden von vielen schon weniger als Trennungsgründe akzeptiert, besonders dann, wenn Kinder betroffen sind.

Erwiesen ist: Eine chronisch unglückliche und disharmonische Partnerschaft ist ausgesprochen belastend – oft auch krank machend – für die Kinder und für die Erwachsenen. Wenn Paare sich trennen, spielen immer mehrere Faktoren mit, und nicht alle verstehen wir. Derjenige, der sich trennt, weiß es am besten. Auch Sie und Ihre getrennte Partnerin werden sicher unterschiedliche Gründe benennen, was in Ihrer Beziehung zur Trennung geführt hat. Sicher wird Ihre

Beziehung zumindest für einen von Ihnen keine Bereicherung mehr gewesen sein oder so quälend, dass Trennung der letzte Ausweg ist.

Sollten Sie sich gerade oder zum wiederholten Mal mit den Ursachen Ihrer Trennung befassen, können Sie folgenden Fragebogen zu Hilfe nehmen.

#### **FRAGEBOGEN: TRENNUNGSURSACHEN**

Lesen Sie folgende Auflistung von Trennungsgründen. Kreuzen Sie diejenigen an, die für Sie zutreffen. Bei Oder-Fragen unterstreichen Sie das Zutreffende. Wenn Sie wollen, können Sie auch neben den Kästchen die ausgesprochenen oder von Ihnen vermuteten Trennungsgründe Ihres ehemaligen Partners markieren. Im unteren Teil des Fragebogens ist Platz für zusätzliche Trennungsgründe.

- zu hohe Erwartungen an die Beziehung
- einschneidende Kränkungerlebnisse, die nicht verzeihbar waren
- dauerhafter Alltagsstress (beruflich, finanziell, Wohnungssituation ...)
- fehlende Unterstützung im Alltag
- zu unterschiedliche Wertvorstellungen
- länger anhaltende sexuelle Probleme
- aufgedeckte oder nicht aufgedeckte Außenbeziehungen
- anhaltendes Misstrauen oder Eifersucht
- wiederholte Vertrauensbrüche unterschiedlicher Art
- mangelnde Loslösung und Abgrenzung von den Eltern
- Bindungsängste
- schwere psychische/körperliche Erkrankung oder Schicksalsschläge (z. B. Tod eines Kindes...)
- zu wenig oder nicht gelungene Kommunikation
- psychische oder/und körperliche Gewalt
- Entfremdung
- zu viel Nähe oder zu viel Distanz
- mangelnde Wertschätzung und Gleichwertigkeit
- stoffgebundene oder nicht stoffgebundene Süchte
- ungewollte oder einseitig gewollte/ungewollte Kinderlosigkeit

- zu große kulturelle Unterschiede
- Beziehungsabhängigkeit
- zu ähnliche oder zu unterschiedliche Persönlichkeiten
- dauerhaftes Ungleichgewicht im Geben und Nehmen
- zu viel oder zu wenig Streit (Sprachlosigkeit)
- dauerhafte Streitigkeiten um unterschiedliche Erziehungsstile oder Geld
- mangelnde »Beziehungspflege«
- zu viel oder zu wenig Eigenleben und Autonomie
- ständige Machtkämpfe
- fehlende Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge
- zu viel oder zu wenig Öffnung nach außen (Freunde, Freizeit, Hobbys...)
- unterschiedliche persönliche Entwicklungen
- .....
- .....

#### **EMPFEHLUNG**

Sind Sie diejenige, die gegangen ist, haben Sie sich wahrscheinlich schon länger mit der eigenen Unzufriedenheit und dem Liebesverlust auseinandergesetzt. Sie wissen, warum Sie sich getrennt haben. Ihr Partner beginnt wahrscheinlich erst jetzt, sich mit dem wirklichen Ende der Beziehung zu befassen und ist emotional sehr angegriffen und verletzt. Die Frage nach dem Warum wird ihn eine Zeit lang beschäftigen. Er wird sie womöglich in rationaler bis sehr emotionaler Weise an Sie herantragen. Antworten Sie so ehrlich wie möglich immer wieder – auch wenn Sie nicht so verstanden werden, wie Sie es gern hätten. Sie sind eine Antwort schuldig. Sie haben einmal das »liebende Ja« gegeben, und Ihr Partner braucht jetzt das »klärende Nein« von Ihnen, um sich lösen zu können. Auch Ihnen wird das »klärende Nein« helfen, mögliche Zeiten mit Schuldgefühlen, Zweifel und Trauer zu überwinden. Erwarten Sie nicht, dass Sie nach Ihrer Trennung nur glücklich sind oder sein müssten, um sich und anderen zu beweisen, dass Ihre Entscheidung richtig war. ►

Wer sich verändert, zahlt einen Preis. Wer sich nicht verändert auch. Sie können sich mithilfe des Fragebogens nochmals mit Ihren Trennungsgründen auseinandersetzen und vielleicht zusätzliche Erkenntnisse für Ihre Entscheidung gewinnen.

Versuchen Sie, die Suche nach den Gründen Ihrer Getrenntheit vorerst zu beenden. Vertrauen Sie darauf, dass Sie später mehr sehen können als zu Beginn. Die Zeit heilt nicht nur manche Wunden, sondern verändert auch den Blick auf das Geschehene. Jetzt gilt es, ihre Aufmerksamkeit und verbliebene Kraft im Hier und Jetzt einzusetzen.

## 1.2 Was hilft, Trennungsprozesse langfristig zu bewältigen?

*Bei einem Abschied  
Lasst uns nicht auseinandergehen  
wie Leute,  
die ein schlechtes Geschäft  
miteinander gemacht haben.*

Heinz Kahlau

### Für die Erwachsenen

Trennung und Scheidung verändern unser Leben, egal, ob wir die Trennungsentscheidung forciert haben oder nicht. Juristisch gesehen ist Scheidung ein punktuelles Ereignis. Tatsächlich ist es jedoch ein Geschehen, das auf der emotionalen, interpersonalen, sozialen und wirtschaftlichen Ebene mehrere Jahre dauert. Was für den einen Partner zunächst mit Befreiung und positiven Gefühlen verbunden ist, bedeutet für den anderen, sich einer nicht frei gewählten Lebensveränderung zu stellen. Verständlicherweise ist es schwieriger, eine als gut erlebte Ehe aufgeben zu müssen als eine schlechte.

Ein Trennungsgeschehen braucht Zeit und ist ein Übergangsprozess zu einer neuen Lebensphase. Übergänge sind bekanntlich beunruhigende Phasen. Vertrautes muss aufgegeben werden und etwas Neues, Unbekanntes beginnt. In diesen Zeiten ist das Ich besonders verletzlich. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf einschneidende Lebensveränderungen, je nachdem,

- wie sie bisherige Übergänge im Leben gemeistert haben
- wie ihre Ich- Stabilität ist
- wie schnell und wie viele Veränderungs- und Anpassungsleistungen erforderlich sind.

Bedeutsame Veränderungen bewältigen wir leichter, je länger die Vorbereitungszeit und je größer die Unterstützung durch das Umfeld sind. Dieses gilt zum Beispiel für Arbeitsplatzverlust, Diagnose einer schweren Krankheit, Tod eines nahen Angehörigen wie auch für Trennungen. Auch wenn wir die Trennung erwartet haben, können wir stark verunsichert sein, weil wir nicht wissen, was auf uns zukommt und wie wir damit umgehen werden. Kommt die Trennung für uns unvorbereitet und plötzlich, sind wir fassungslos. »*Du stehst am Morgen auf und weißt, dass nichts mehr so ist, wie es gestern noch war ...*« Es stürmt unerwartet und zu viel gleichzeitig auf uns ein, sodass unsere Belastungsgrenzen überschritten sind. Es kommt zu einer »Systemüberlastung«. Können wir den aufgetretenen Stress nicht mehr bewältigen, geraten wir in eine Krise. Wir fühlen uns der Situation hilflos ausgeliefert, weil bisherige Handlungsmuster nicht mehr greifen.

### ▶▶ **Beispiel: Ich habe nichts gewusst**

*Frau B., 60 Jahre alt, hat sich nach dreißig Jahren Ehe entschlossen, sich zu trennen und ihr Leben neu aufzustellen. Diese Entscheidung ist nach einer längeren Auseinandersetzung mit sich selbst und mit ihrem Mann gewachsen und wird schließlich nicht mehr kommuniziert. Sie entfernt sich innerlich immer mehr, macht eigene Pläne und verliebt sich schließlich in eine Frau. Für Herrn B. kommt alles scheinbar wie »aus heiterem Himmel«.*

*Da es schon länger keine Auseinandersetzungen mehr gegeben hat, nimmt er an, dass alles in Ordnung sei. Die Trennungsmitteilung seiner Frau kommt für ihn völlig unvorbereitet und ist für ihn ein Schock. Er gerät in eine psychische Krise und muss kurzfristig klinisch betreut werden.*

Die Art und Weise, wie eine Trennung passiert, hat somit Einfluss auf deren Krisenpotenzial und deren Bewältigung. Grundsätzlich gilt, dass es bei einer überraschenden, nicht angekündigten und nicht selbst initiierten Trennung schwieriger ist, das Ende der Beziehung zu akzeptieren und zu bewältigen. Je selbstbestimmter wir eine Trennung herbeiführen, das heißt, je selbstwirksamer wir handeln, umso besser kommen wir auch mit unverhofft schwierigen Folgen zurecht. Das mag für denjenigen, der die Trennung aktiv herbeiführt, zutreffen. Gilt das auch für denjenigen, der plötzlich und unerwartet verlassen wird und sich zunächst nur dem ›Schicksal‹ ausgeliefert fühlt? Ja und nein, denn je schneller wir wieder für uns sorgen, aktiv werden und uns notwendige Unterstützung suchen, umso gewappneter gehen wir durch die Trennungskrise. Darin verbirgt sich die schlichte Wahrheit, dass unser Handeln und unser Nicht-Handeln immer Folgen haben wird.

Mit der Trennung stellen wir fest, dass wir unseren Lebensalltag nicht einfach wieder dort aufnehmen können, wo wir ihn durch die Trennung fallen gelassen haben oder fallen lassen mussten. Enorme Veränderungen und Anpassungsanforderungen kommen auf uns zu. Wir ahnen, dass wir längerfristig nur aus dieser Krise herauskommen, wenn wir es schaffen, uns an die neue Realität anzupassen und uns auf eine Neuorganisation unseres Lebens einlassen.

Die Bewältigung des inneren und äußeren Trennungsgeschehens ist sehr unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab wie:

- dem vorherigen Beziehungsstil
- den Trennungsgründen
- der Art und Weise der Trennung
- dem Potenzial an persönlichen Ressourcen
- den existenziellen Rahmenbedingungen.