



Aufbruch und Trennung



Jahresbericht 2005

Trennung und / oder Aufbruch

Zur Dynamik von langjährigen Partnerschaften

Vor kurzem ist ein Paar in die Mediationsberatung gekommen, das seit 46 Jahren verheiratet ist. Nach langem Zögern hatten sie sich zu diesem Schritt entschlossen, voller Scham, dass sie diese Beratung in ihrem hohen Alter beanspruchen mussten. Aber der Ärger und die Auseinandersetzungen hatten ein Ausmass erreicht, das ein weiteres Zusammengehen für beide fraglich werden liess.

Das Beispiel ist kein Einzelfall. Manchmal trennen sich Paare auch nach jahrzehntelanger Ehe. Die Erfahrung zeigt, dass lange Jahre des Zusammengehens keineswegs vor einer Trennung schützen. In der Regel treten Krisen in der Partnerschaft früher auf. Die grossen Übergänge im Leben wie Berufs(wieder-)einstiege, Kinder bekommen, Kinder in der Pubertät, Kinder in der Ablösung, Übergang in die dritte Lebensphase etc. sind Herausforderungen an einem selber und zugleich an die Partnerschaft. Aus meiner Sicht ist es immer wieder neu entscheidend, wie diese Krisen in der Partnerschaft angegangen werden. Krisen können nicht verhindert werden, Übergänge finden statt, in jedem Leben und immer wieder. Der Umgang mit Krisen kann hingegen gelernt und eingeübt werden.

Wenn Partner ihre Fertigkeiten und ihr Wissen im Umgang mit Streit und Auseinandersetzungen verbessern, so erhöhen sie ihre Chance zum Zusammenbleiben.

Im folgenden vierteiligen Text dokumentiere ich einige Überlegungen und Beobachtungen zum Thema des Zusammen-

bleibens oder Auseinandergehens in langjährigen Partnerschaften.

In Kapitel eins schildere ich drei Paargeschichten, die zu Trennungen führten. In Kapitel zwei berichte ich von den Überlegungen, die sich Partner bei einer Trennung machen. In Kapitel drei beschreibe ich die Dynamik zwischen dem Aufbruch innerhalb einer Beziehung und dem Abbruch einer Beziehung. Im letzten Kapitel geht es um die Frage, wie all diese Überlegungen bezüglich der Trennung einer Partnerschaft einem Paar helfen kann, das sich entschlossen hat, zusammen zu bleiben.

1. Drei unterschiedliche Trennungsgeschichten

Das **Ehepaar Christen**¹ meldete sich wegen häufigem Streit zur Beratung. Frau Christen hatte entdeckt, dass ihr Mann Sexsalons besuchte und war darüber schockiert. Sie reagierte mit Rückzug und Vorwürfen. Herr Christen bemühte sich, alles wieder gut zu machen, und er bezeichnete seine Besuche als einmalige und nichts bedeutende Handlungen. Das Paar war seit gut 25 Jahren zusammen, hatte zwei Kinder von denen der Sohn als Lehrling im Abschlussjahr zu Hause wohnte und die Tochter vor einigen Jahren ausgezogen war.

Das Gespräch zwischen den beiden Eheleuten in der Beratung wollte nicht recht in Gang kommen. Die Kette von Vorwürfen auf Seiten der Frau und Selbstbezeichnungen auf Seiten des Mannes liess sich nur schwer verändern. Herr Christen versprach Besserung und ging doch wieder in Salons. Das Streitniveau blieb hoch und der Mann zog zweimal aus und zweimal wieder zurück zu seiner Frau. Die Situation war für beide Partner emotional sehr belastend. Es war ein Wechselbad der Gefühle von Erneuerungs-

¹ Alle Namen wurden geändert

wünschen und Versprechungen und tiefsten Enttäuschungen. Es war ein innerer Kampf und ein Kampf gegeneinander, der an die Grenze des Erträglichen ging. Herr Christen geriet dadurch in eine tiefe Lebenskrise und verlor bisweilen seinen ganzen Lebensmut. In Einzelsitzungen erinnerte er sich an frühe Traumatisierungen in seinem Leben. Als er fünf war, jagte sein Vater die Mutter im Streit aus dem Haus, worauf diese sich suizidierte. Dieser Schatten der Vergangenheit holte Herrn Christen wieder ein und es dauerte geraume Zeit, bis er seine Lage mit Hilfe von psychotherapeutischen Einzelsitzungen stabilisieren konnte. Mit der Zeit konnte er offener mit seiner Frau kommunizieren und die Frau beschloss, sich von ihm zu trennen.

Bei unserem zweiten **Paar mit Namen Berger** spielte eine Aussenbeziehung des Mannes eine wichtige Rolle. Die drei Kinder waren im Schulalter und Herr Berger war zeitweise ausgezogen in ein Zimmer, um sich klarer zu werden, was er von der Beziehung noch erwarte und auch um seiner Freundschaft zur anderen Frau eine Chance zu geben. Nach einigen Monaten wollte er wieder zur eigenen Frau zurück. Diese war zurückhaltend mit dem „Wieder-zusammen-Ziehen“ und wollte erst einige Klärungen und an der Beziehung arbeiten. Im Laufe der Beratung gelang es, dass die beiden wieder miteinander Boden fassten und die Rückkehr des Mannes möglich wurde. Die Ehekrise war vor allem bei Frau Berger Anlass zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunftsgeschichte. In ihrer Herkunftsfamilie lebte ein Pflegekind-Bruder, der sie über Jahre misshandelte. Ihre Eltern duldeten dies. Sie hatten mit dem misshandelnden Pflegekind, weiteren Pflegekindern und ihren eigenen Kindern, eine sozialpädagogische Grossfamilie gegründet und wollten dieses Projekt nicht durch den Ausschluss dieses schwierigen Kindes gefährden. Frau Berger wurde dies im Rückblick klarer, sie aner-

kannte ihre kindliche Not von damals und lernte, in der aktuellen Situation mit ihrem Mann sich besser zu schützen und für ihre Bedürfnisse einzustehen. Dadurch besserte sich die Situation und ein Zusammengehen mit ihrem Mann wurde wieder lebbar.

Bei unserem dritten Beispiel handelt es sich um das **Paar Danilo**. Dort blieb über längere Zeit unklar, wie die Ehe weiter gehen sollte. Frau Danilo lernte ihren Mann in ihrem Urlaub in Sardinien kennen. Sie hatte dort Verwandte und kam so in Kontakt mit dem einheimischen Herrn Danilo. Dieser war Wittwer und Vater von zwei Söhnen im Schulalter. Das Paar kam rasch zusammen, die Frau wurde schwanger, und es wurde bald geheiratet. Herr Danilo zog in die Schweiz und seine Söhne kamen nach. Die Situation war schwieriger als erwartet. Die beiden Kinder aus erster Ehe fielen in der Schule zurück. Herr Danilo war mit der Situation überfordert und die Ehe war hoch belastet. Gelegentlich fanden heftige Streitigkeiten zwischen dem Paar statt, zuweilen auch Tötlichkeiten. Zur Entlastung wurden die beiden Kinder aus erster Ehe zurück zur Tante und Grossmutter nach Sardinien geschickt. Nun fühlte sich Herr Danilo erst recht hin und her gerissen zwischen seiner Herkunft in Sardinien, die idealisiert wurde und seiner aktuellen Familie. Mit etlichen Gesprächen und Aussprachen wurde nach einer Lösung gesucht, die darin bestand, dass Herr Danilo vorläufig zu seinen Söhnen und der Herkunftsfamilie zurückkehrte und dass Frau Danilo mit dem gemeinsamen Kind in der Schweiz blieb und sich überlegt, ob sie in ein bis zwei Jahren nachkommen möchte.

2. Trennung oder Zusammenbleiben

Die drei Trennungsgeschichten zeigen die Vielfalt, mit der Trennungen ablaufen. Sie zeigen auch, dass Trennung nicht ein Naturgesetz ist, das einmal in Gang gekommen, einfach abläuft. Frau und Herr Berger ist es gelungen, diese Klippe zu umschiffen und aus meiner Sicht leben die beiden so glücklich und unglücklich wie jedes andere Paar. Vielleicht leben sie eher bewusster und sie gehen miteinander sorgfältiger um als andere Paare, die ich kenne. Ob ein Paar in der Krise sich trennt, hängt von mehreren Faktoren ab. In solchen Situationen wird häufig eine Bilanz gezogen und das Verbindende wird gegen das Trennende abgewogen. Die Einschätzung darüber ist subjektiv und folgt einer inneren Logik. Von aussen gesehen sind es oft Kleinigkeiten, die den Ausschlag geben für ein Weitergehen oder eine Trennung. Als Trennungsgründe werden Nachlässigkeiten genannt, die sich summieren und irgendwann den berühmten Tropfen bilden, der das Fass zum Überlaufen bringt. Das Fass von dem so oft die Rede ist, ist ein Symbol für das Gewicht der eigenen (Paar-) Geschichte. Diese wird gebildet durch gute und verbindende Handlungen und Ereignisse und genauso durch die schwierigen und trennenden Erlebnisse miteinander. In jeder Beziehung gibt es Enttäuschungen und Zweifel an der Liebe. Die Paartherapeutin Birgit Dechmann² spricht geradezu von der Notwendigkeit des Scheiterns der ursprünglichen Vorstellung von Liebe, damit sich neue Vorstellungen und eine neue gereifte Liebeshaltung herausbilden können. Die Zweifel an der eigenen Beziehung sind schwer aushaltbar. Es besteht die Gefahr des Steckenbleibens, dass Zweifel sich zu fixen Mustern verhärten und die Enttäuschung Oberhand gewinnt.

² Birgit Dechmann, Christiane Ryffel (2001). Vom Ende zum Anfang der Liebe. Weinheim: Beltz

Wenn eine Partnerschaft in eine Krise gerät, wird dies meist von einem Partner stärker empfunden und wahrgenommen als vom anderen. Häufig drückt dieser dann seine Besorgnis aus und macht Vorschläge zur Verbesserung. Dysfunktionale Partnerschaften zeichnen sich dadurch aus, dass darauf schlussendlich nichts geschieht. ‚Was hast Du eigentlich immer – es geht doch alles gut!‘ ist eine häufige Aussage. Die Meinungsverschiedenheit wird nicht ausgeglichen, der Streit entsteht darüber, ob sie überhaupt ein Problem haben oder nicht. Wenn die vitalen Bedürfnisse des einen Partners auf Dauer nicht gehört und nicht beachtet werden, verstärkt sich die Enttäuschung zu Wut oder Resignation. Resignation ist häufig eine versteckte Form der Wut, man lässt die Initiativen des Gegenübers ins Leere laufen und bewegt sich selber kaum. Manchmal entsteht auch Trotz, eine Haltung von ‚Wenn ich nicht bekomme was ich brauche, dann hole ich mir das halt selber‘. Die betreffende Person beginnt einseitig für sich allein zu handeln und verschliesst sich immer mehr gegenüber dem Partner oder der Partnerin. Da Handlungen meist noch schwerer zu verstehen sind als Wörter, kommt es zu vielen Missverständnissen.

Beim Paar Christen erklärte der Mann, er hätte in diesen Salons zum ersten Mal in seinem Leben eine Akzeptanz seines Körpers erlebt, wie es in den ganzen Ehejahren nicht möglich war. Frau Christen verstand dies nur als Ablehnung von ihr selber, sie sei jetzt alt und nicht mehr gut genug. Umgekehrt berichtete Frau Christen, dass ein gutes Stück ihrer Lebensfreude, sie stammte ursprünglich aus Irland, von ihrem Mann nie verstanden und geschätzt wurde. Herr Christen verstand daraus nur, dass er alles falsch mache und quasi seiner Frau vor der Sonne ihres Glücks stehe.

3. Aufbruch oder Abbruch

Als Paartherapeut werde ich von Klienten oft gefragt, wie gut ihre Chancen seien, dass sie wieder zusammen kommen und sich nicht trennen. Da ich kein Hellseher bin und in meiner gut 20-jährigen Beratungstätigkeit einige Male völlig falsch tippte, bin ich mit diesbezüglichen Aussagen vorsichtig geworden.

Ein Paar, das mir noch gut in Erinnerung ist, bereitete sein Auseinandergehen sorgfältig in einer Mediationsberatung vor. Nach fünf Sitzungen waren die Bedingungen soweit verhandelt, dass beide das Regelwerk als fair bezeichneten und als gute Basis zum Weiterleben ansahen, um weiter für die beiden gemeinsamen Kinder zu sorgen. Die Scheidungskonvention wurde aufgestellt aber kaum war sie fertig geschrieben, änderten sie ihre Meinung und starteten einen neuen Versuch miteinander. Der geplante Abbruch der Beziehung bedeutete bei diesem Paar ein Aufbruch: Beide waren bereit, sich zu bewegen und daraus entstand ein neues Zusammengehen.

Oft ist die Einschätzung der Zukunft eines Paares schwierig, weil die Beziehungsnot häufig ungeahnte positive Beziehungskräfte freisetzen hilft. Viele Krisen in der Partnerschaft geschehen weil Veränderungen anstehen. Entweder ist ein Aufbruch möglich oder sonst erfolgt ein Abbruch.

Als Frau Berger von der Aussenbeziehung ihres Mannes erfuhr, war sie vorerst schockiert. Es folgten Wochen der Zerrissenheit und des Zweifels, bis sie sich entschloss, ein Zeichen zu setzen und mit den Kindern ihren Wohnsitz zu wechseln. Mit ihrem Mann blieb sie im Gespräch und verhandelte die Bedingungen aus, unter denen sie sich vorstellen konnte, wieder zusammen zu wohnen.

Das Gute an der Krise ist, dass sie etwas bewegt und eine Herausforderung darstellt. Das Leben besteht aus Wandlungen, Elias Canetti würde sagen aus Verwandlungen, und

ein Paar hat im Mid-Life ganz andere Anforderungen aber auch Möglichkeiten als zur Zeit der Familiengründung und des Berufseinstiegs.

Es gibt viele Beispiele, mit welcher Kraft Wandlungen vor sich gehen und wie viel Energien daraus entstehen, gute wie schlechte.

Herr Christen fühlte sich hin und her gerissen zwischen seinem neuen körperlichen Erleben und der Gefahr, das Bestehende in seiner Ehe zu verlieren. Das körperliche Erleben wurde ihm zu einer Ahnung für seine seelische Suche nach Verbindung, welche er noch nie in seinem Leben einging, auch nicht mit seiner Frau. In diesem Beispiel war die gemeinsame Wandlung nicht möglich, zu viel Geschirr war schon zerbrochen und zuwenig Energie war da, um etwas Neues zu schaffen.

4. Ausblick

Wie wir im weiter oben Gesagten gesehen haben, sind es oft kleine Differenzen, die zwischen Auf- und Abbruch einer Beziehung entscheiden. Die krisenhaften Übergänge gehören zum Leben und es erfordert Selbstdisziplin und den Mut hinzuhören, damit Lebenswidrigkeiten nicht dem Partner oder der Partnerin angelastet werden.

Es gibt auch die Situation, dass sich das persönliche Leben und die eigenen Bedürfnisse von zwei Beziehungspartnern scherenhaft voneinander weg entwickeln. Eine Trennung ist dann manchmal unumgänglich, um mit dem eigenen Wertesystem kongruent zu bleiben.

Die Unterscheidung, ob ein Aufbruch gemeinsam möglich ist oder nicht, erfordert ein genaues Hinsehen und Geduld auf beiden Seiten: Derjenige, der sich verändert braucht Mut und Achtung gegenüber seinen neuen Ideen und Lebensweisen, die den gewohnten Gang der Partnerschaft

stören und durcheinander bringen. Der andere Partner, der diese Entwicklungen nicht so rasch nachvollziehen kann, braucht ebenfalls Zeit, um sich an neue Bedingungen zu gewöhnen und selber eigene Schritte zu wagen.

Manchmal hilft eine temporäre Trennung wie beim Paar Berger, um mehr Klarheit zu schaffen. Sind es die alltäglichen Bequemlichkeiten, die ein Paar zusammenhalten? Oder reichen die gegenseitigen Verbindlichkeiten tiefer? Im Beispiel vom Paar Christen fühlte sich die Frau abgewertet, weil der Mann als Grund für seine Rückkehrwünsche angab, er brauche seinen Platz in seinem Heim und nicht die Nähe zur Frau.

Beim Paar Danilo hat die Trennung noch einmal eine andere Bedeutung. Von den langen Kämpfen ermüdet, wollten beide nur noch Ruhe voneinander aber noch keine definitive Entscheidung.

Wenn man lange mit einem Partner zusammenbleibt, vertieft sich die Verbindung und gleichzeitig finden eigene Entwicklungen statt, die Veränderungen auch in der Partnerschaft erfordern. Das Eigene gerät mit dem Gemeinsamen in einen Widerspruch, die eine Wahrheit gibt es nicht. Die beide Partner umfassende einigende Wahrheit muss erst geschaffen werden, ganz im Sinne der Aussage von Karl Jaspers ‚Wahr ist, was Verbindung schafft!‘ Wahrheit wird hier als Prozess verstanden, als Ergebnis der Auseinandersetzung zwischen meinem Blickwinkel und dem Blickwinkel meines Gegenübers. Der Aufbruch könnte heissen, man bewegt sich in eine Richtung, die einem der eigenen und gemeinsamen Wahrheit näher bringt. Und Abbruch könnte heissen, dass man den eigenen inneren Erkenntnissen ausweicht oder sie nicht in die Beziehung einbringt.

Aus diesem Blickwinkel betrachtet, wird die Frage nach Trennung oder Zusammenbleiben in einer langjährigen Liebesbeziehung noch einiges vielschichtiger. Es stellt sich die

Frage, ob der Aufbruch zu mehr Verbindung stiftender Wahrheit gemeinsam möglich ist oder nicht. Der Weg führt über die Zumutung des eigenen Blickwinkels und des eigenen Erlebens in der Beziehung an das Gegenüber. Als Zumutung bezeichne ich dies wegen der häufigen Gegensätzlichkeit der Wahrnehmung. Das Erleben und Empfinden ist anders, ob ich als Mann oder als Frau lebe, ob ich etwas aus der Gefühls- oder rationalen Perspektive beschreibe, ob ich einen ideellen oder materiellen Wert meine.

Erst wenn ich die Freiheit für die Andersartigkeit meines Gegenübers einräume, diese wertschätze und bestärke, ist Bewegung und Aufbruch möglich. Da ich meine eigenen ‚blinden Flecke‘ nicht selber erkennen kann, immer nur aus meiner Perspektive wahrnehmen kann, bin ich für meine Weiterentwicklung auf mein Gegenüber angewiesen. Seinen oder ihren Widerspruch wird er oder sie mir aber nur mitteilen, wenn er oder sie gehört und aufgenommen wird. Das Vertrauen und die Freiwilligkeit ist die Basis dieses Austausches. Das Innere eines Menschen, da wo Wesentliches geschieht, öffnet sich nicht auf Gewalt hin. Im Gegenteil, Gewalt macht mundtot und unterbricht den feinen Prozess des Ausformulierens, was innerlich geschieht. Der immer wieder neue Aufbruch ist aus diesem Blickwinkel eine Notwendigkeit für jede Partnerschaft. Denn sonst besteht die Gefahr, dass ich alleine aufbreche und die Distanz zum Gegenüber immer grösser wird. Aus dem Aufbruch wird dann leicht ein Abbruch der Beziehung.

Ich persönlich glaube nicht, dass dieser Aufbruch immer zu Zweit möglich ist. Mal wird der eine, mal der andere vorangehen. Aber die Chance zusammen zu bleiben erhöht sich, wenn die Fortbewegung des einen und das Innehalten und Warten auf den anderen immer wieder möglich ist.

Christoph Pally