

8.3 Trennungsgedanken – wenn das Commitment bröckelt

Trennungsgedanken? Das kommt in den besten Familien vor. Überhastete Reaktionen könnten Sie später reuen. Lesen Sie in diesem Kapitel, was Sie tun können, wenn über der Beziehung dunkle Wolken hängen.

Meist verlaufen Beziehungen wellenförmig: Glückliche, beschwingte Phasen wechseln sich ab mit schwierigeren oder anspruchsvolleren Phasen. Manchmal münden die schwierigeren Zeiten auch in Krisen. Nicht wenige Menschen, die ihre Beziehung als harmonisch und glücklich einschätzen, haben schon mal Trennungsgedanken gehabt. Gemäss einer Studie von Bodenmann

(2006) haben rund 30 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer, die sich in ihrer Partnerschaft als zufrieden bezeichnen, bereits einmal an Scheidung gedacht.

Wer sich in einer Partnerschaft nicht mehr wohlfühlt, sollte dies seinem Partner mitteilen. Das bedeutet nicht, dass man ihn im Affekt gleich mit Trennungsgedanken konfrontieren muss. Vermeiden Sie es auch, mit einer Trennung zu drohen. Teilen Sie dem Partner aber möglichst konkret mit, was Sie stört und welche Änderungen für Sie notwendig sind, damit die Beziehung wieder Freude macht.

Vermeiden Sie es, Dinge, welche Sie stören, über Jahre hinweg hinunterzuschlucken und zu verdrängen. Erstens nehmen Sie dadurch dem Partner die Chance, die Schwierigkeiten zu erkennen und aktiv an einer Lösung zu arbeiten. Und zweitens stauen Sie bei sich negative Energie an, welche sich plötzlich in grosser Heftigkeit entladen



Trennungsgedanken können auch in einer an und für sich zufriedenstellenden Partnerschaft auftauchen. Sie deuten darauf hin, dass etwas nicht mehr stimmt. Dann gilt es, die Probleme anzupacken, indem man sie anspricht und nach Lösungen sucht.

kann. So findet man nicht selten sogenannte harmonische Paare, welche nie Streit haben und bei denen alles immer vermeintlich verständnisvoll zu und her geht – bis auf einmal eine lang angestaute Frustration aufbricht und grossen Schaden anrichtet. Die Beziehung kann dann mitunter in kürzester Zeit in Frage gestellt oder gar aufgelöst werden. Es gilt also, Probleme nicht unter den Teppich zu kehren, sondern diese bei ihrem Aufkommen wahrzunehmen und gemeinsam im Gespräch zu bewältigen. (Mehr Informationen dazu im Kapitel «Probleme konstruktiv angehen», Seite 78.) Commitment bedeutet also auch, sich für die tägliche «Partnerschaftshygiene» einzusetzen und Konflikte gemeinsam anzugehen. Jeder Partner muss dazu seinen Beitrag leisten.



«Stilles Leiden und Dulden»

ist nicht ratsam. Wenn etwas in der Beziehung Sie stört, sprechen Sie es an und schaffen Sie damit die Grundlage für eine mögliche Veränderung. Wenn Ihr Partner trotz Ihres Bemühens nicht zuhört oder nichts zu ändern bereit ist, dann sollten Sie als nächsten Schritt eine Paarberatung oder Paartherapie ins Auge fassen.

Probleme nicht nach aussen tragen

Es ist menschlich, wenn man bei Schwierigkeiten die Unterstützung einer nahe stehenden Person sucht. Frauen tun dies deutlich häufiger als Männer und sprechen sich ungeniert mit ihren Freundinnen und Bekannten aus. Das ist kein Problem bei Alltagsorgen. Kritisch wird es aber, wenn Sie ausserhalb der Beziehung über Partnerschaftsprobleme sprechen, weil damit ein Vertrauensbruch verbunden ist. Eine ungeteilte Person weiss so vielleicht bald mehr über eine partnerschaftliche Angelegenheit als Ihr Partner, den das Problem direkt angeht oder der es verursacht hat.

Susanne ist ...

... 50 Jahre alt und hat sich innerlich schon seit einigen Jahren von ihrem Partner zurückgezogen. Sie teilt das Schlafzimmer nicht mehr mit ihm, und gemeinsame Aktivitäten gibt es kaum noch. Susanne hat sich vorgenommen, die Partnerschaft weiterzuführen, bis die gemeinsame Tochter volljährig ist, und gedenkt, noch acht Jahre auszuhalten und sich zu arrangieren. Sie behält die Dinge, welche sie stören, für sich und lässt alles im alltäglichen Trott weiterlaufen. Wenn ihr Partner sie darauf anspricht, wiegelt sie ab und versäumt die Gelegenheit, die Probleme auf den Tisch zu legen. Als sie eines Tages einen anderen Mann kennenlernt, entschliesst

sie sich, mit ihm eine Beziehung anzufangen. Zuvor holt sie den Rat ihrer besten Freundinnen ein. Schliesslich tritt sie vor ihren Mann und eröffnet ihm, dass sie die Scheidung eingeleitet hat.



Partnerschaftsprobleme betreffen immer beide Partner. Beide haben ihren Anteil daran, beide können auch zur Lösung beitragen. Verbünden Sie sich gegen Schwierigkeiten, sehen Sie diese als Ihren Gegner an, dem Sie gemeinsam begegnen wollen. Kämpfen Sie nicht gegeneinander und suchen Sie nicht nach Verbündeten ausserhalb, sondern gehen Sie die Sache gemeinsam an. Zusammen sind Sie stark!

Als Faustregel gilt: Ein Paar sollte immer zuerst versuchen, seine Schwierigkeiten selber zu bewältigen. Dazu kann auch der Gang zu einer Beratungsstelle oder eine Paartherapie gehören. Das ist besser, als die Paarprobleme im Freundes- und Bekanntenkreis herumzutragen. Wie wohlmeinend auch immer Ihre Freunde sind: Von Laien erhält man häufig Ratschläge, die auf den Erfahrungen von Einzelfällen basieren – und Ihnen in Ihrem konkreten Fall letztlich nicht

gross weiterhelfen dürften. Eine professionelle Unterstützung bringt meist mehr, wenn man sie rechtzeitig in Anspruch nimmt.

Den Partner nicht vor vollendete Tatsachen stellen

Es ist verletzend und unfair, den Partner vor vollendete Tatsachen zu stellen. Und ja, es braucht Mut, den Partner zu konfrontieren und zu sagen: «Ich fühle mich nicht mehr wohl, wir müssen etwas ändern.» Doch nur wer Probleme offen auf den Tisch legt, lässt auch die Möglichkeit zu, dass sie gelöst werden. Diese Transparenz ist man dem Partner schuldig. Behandeln Sie ihn auch im Falle von Schwierigkeiten so, wie Sie von ihm behandelt werden möchten: mit Respekt, Achtung und Wertschätzung.

Weg vom Gas! Trennungen wollen gut überlegt sein

Es geht hier nicht darum, Trennungen prinzipiell abzulehnen. Im Gegenteil zeigt die Forschung, dass bei starken chronischen Konflikten eine Trennung oder Scheidung für das Paar und seine Kinder die bessere Lösung sein kann, wenn damit die längerfristige Schädigung aller Beteiligten vermieden werden. Besonders für die Entwicklung der Kinder ist ein destruktives Familienklima mit häufigen Streitereien der Eltern äusserst ungünstig.

Auch wenn sie das in der Situation selber nicht so wahrnehmen: Erfahrungen aus der Paarberatung zeigen, dass sich viele Paare überstürzt trennen. Oft kommt nach Wochen, Monaten oder sogar nach Jahren eine ehrliche, nicht romantisierende Reue auf. Vielleicht, weil man die Dinge aus der Distanz etwas nüchterner betrachtet oder weil das erste Hochgefühl in der nächsten Beziehung abgeflacht ist.

Deshalb gilt: Bevor sich ein Paar trennt oder scheiden lässt, sollte es zu klären versuchen, ob dies der einzige gangbare Weg ist oder ob nicht eine Beratung oder Therapie Abhilfe schaffen könnte. Der Beziehung eine zweite Chance zu geben ist angesichts der hohen emotionalen Kosten, welche eine Scheidung für alle Betroffenen mit sich bringt, in vielen Fällen ratsam. Wenn für Sie die Trennung zur ernsthaften Option wird: Prüfen Sie die nachfolgenden



Nur 10 Prozent der Paare, welche sich scheiden lassen, haben vorgängig eine Paartherapie in Anspruch genommen. Doch man lässt sich auch nicht gleich den Arm amputieren, wenn man eine Entzündung im Handgelenk hat. Also: Schöpfen Sie alle Möglichkeiten der Problemlösung aus, bevor Sie Ihre Trennungsgedanken umsetzen.

Punkte. Diese sollen Sie darin unterstützen, ein paar wichtige Fragen möglichst sorgfältig zu klären.

Was verliere ich bei der Auflösung meiner Beziehung?

Viele Menschen versäumen es, die angestrebte Trennung auch von einer ganz rationalen Seite anzusehen. Teils, weil sie sich scheuen, etwas Gefühlsbetontes wie eine Beziehung nüchtern zu betrachten. Teils, weil es ihnen ganz einfach nicht in den Sinn kommt, Pros und Contras differenziert abzuwägen. Dabei bedeutet die Auflösung einer Partnerschaft in den allermeisten Fällen ein einschneidendes Ereignis. Nur 20 Prozent der Betroffenen nehmen eine Scheidung positiv wahr, die meisten sehen sie als ein kritisches Lebensereignis. Denn zusätzlich zu den emotionalen Turbulenzen stehen meist Veränderungen der Wohnsituation, des sozialen Netzes, der finanziellen Situation an. Sind Kinder da, verkompliziert sich die Sache zusätzlich.



Fragen Sie sich, was Sie in die Beziehung investiert haben und was Ihnen fehlen wird, falls Sie sie aufgeben.

Welche Verantwortung trage ich?

Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihrem Partner gegenüber eine Verantwortung tragen. Ihr Partner hat sich genau wie Sie ver-

pflichtet. Sie haben den Entscheid, diese Beziehung einzugehen, gemeinsam gefällt, aber jetzt entscheiden Sie sich vielleicht allein gegen ein weiteres Zusammensein. Damit übernehmen Sie Verantwortung.

Die Verantwortung, welche man für den Partner übernimmt, wächst mit der Dauer der Beziehung. Es mag befremdlich klingen, von Verantwortung für einen erwachsenen Menschen zu sprechen – man könnte argumentieren, dass Erwachsene einzig für sich selbst verantwortlich seien. Doch wenn beide Partner ein Commitment für diese Beziehung eingegangen sind, dann heisst dies auch, dass man sich auf den anderen verlässt und in diese Beziehung emotional investiert hat. Jede Investition bedeutet aber eine Zunahme an Nähe und Verbundenheit, und diese aufzulösen heisst, dem anderen Schmerz zuzufügen, ihn trotz seines Engagements zurückzustossen und das Commitment zu kündigen. Mit anderen Worten: Sie lösen ein wechselseitiges Sich-Sorge-Tragen auf.

Noch einschneidender ist dieser Punkt, wenn Sie Kinder haben. Überlegen Sie sich, in welchem Masse Sie mit Ihrem Entscheid das Leben der Kinder verändern. Auch hier gilt es Verantwortung zu übernehmen, denn Kinder nehmen teil am Leben eines Paares und werden stark davon beeinflusst.

Eine Scheidung braucht nicht grundsätzlich der falsche Weg zu sein, da sie im Falle von chronischer Negativität einen konstruktiven



Verantwortungsvoll auseinandergehen – das ist auch Thema der Beobachter-Ratgeber «Trennung – von der Krise zur Lösung. Kinder, Rechtliches, Finanzen» und «Scheidung. Faire Regelung für Kinder, Wohnung und Finanzen». Beide Bücher schenken den Auswirkungen auf Kinder besondere Aufmerksamkeit.

Neuanfang bedeuten kann. Fatale Auswirkungen auf Kinder haben jedoch Scheidungen, wenn die Eltern keinen erkennbaren Grund dafür haben. So finden in den USA bereits rund 26 Prozent der Scheidungen bei Paaren statt, welche angeben, keine Eheprobleme zu haben und zufrieden zu sein. Solche Scheidungen sind für Kinder besonders traumatisch – sie beenden keinen Leidenszustand, sondern entspringen einzig dem Wunsch des einen Partners, nochmals einen neuen Kick zu erleben. Das unterminiert bei Kindern das Bild von Verlässlichkeit und Vertrauen in engen Beziehungen massiv.

Was erhoffe ich mir von einer neuen Beziehung?

Auch ganz ohne Aussicht auf einen neuen Partner lohnt es sich zu überlegen, was man sich von einer nächsten Beziehung wünscht,

auf welche Aspekte man mehr achten möchte, welche Kriterien der Partnerwahl einem wichtig sind.

Viele Leute hoffen darauf, dass in einer neuen Beziehung alles besser wird, nur um dann wieder mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen wie zuvor – und zwar rascher, als ihnen lieb ist.

Sie geben etwas Kostbares auf – behandeln Sie es auch so

Stellen Sie sich vor, Sie müssten zu Hause dringend entrümpeln, um Platz zu schaffen. Dabei gerät Ihnen Ihr Fotoalbum zwischen die Finger. Würden Sie dieses Erinnerungsstück ebenso leichtfertig wegwerfen wie ein Taschenbuch, das Sie einmal beiläufig an einem Kiosk gekauft haben?

Genau so sollte es mit einer Beziehung sein: Sie ist etwas Kostbares, das mit der Zeit gewachsen ist und viele Erinnerungen birgt. Wenn Sie diese wirklich nicht mehr möchten (und vielleicht sind Sie sich mit Ihrem

Partner ja sogar einig, dass Sie diesen gemeinsamen Lebensabschnitt hinter sich lassen wollen), dann ist es in Ordnung, sich davon zu trennen. Aber tun Sie es mit Bedacht und ohne unnötig Scherben zu hinterlassen. In jeder Partnerschaft lernt man dazu. Nehmen Sie diese Erfahrungen mit, wenn Sie die Beziehung hinter sich lassen und sich für eine neue öffnen. Lernen Sie aus Fehlern, welche begangen wurden. Lassen Sie Ihre Erkenntnisse zur Ressource für Ihre neue Beziehung werden.



Gehen Sie, wenn Sie die Kraft dazu haben, zusammen Ihre Beziehung noch einmal durch, so wie Sie durch das Fotoalbum blättern würden. Nehmen Sie die guten und die schlechten Erfahrungen wahr und schliessen Sie dann gemeinsam ab.