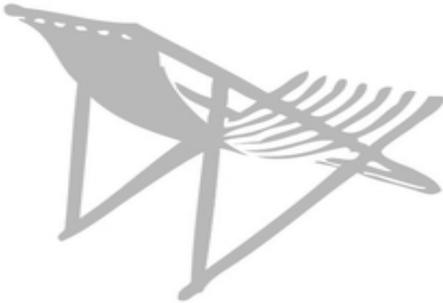


Gina Kästele

Und plötzlich
wieder
Single

Eine Trennung bewältigen
und neue Perspektiven entwickeln



Kösel

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Die Geschichte von Beziehungen: Hoffnungen, Wünsche und verlorene Träume

Der Tag der Entscheidung: Sie werden Akteur und Regisseur Ihrer sich verändernden Lebensgeschichte

Mögliche Ursachen von Trennung und Scheidung

Jede Trennung verläuft in Phasen

Selbstanalyse: Welcher Trennungstyp sind Sie?

Die inneren Krafträuber Teil 1: Ihre Gedanken

Die inneren Krafträuber Teil 2: Ihre Gefühle

Der Weg: Aufbau neuer Lebensperspektiven

Die Gewinnhaltung: Aktivieren Sie Ihren Inneren Beobachter

Rituale der Selbsthilfe

Rituale zur Verabschiedung: Akzeptieren und loslassen

Rituale zur Heilung des verwundeten Herzens

Rituale zur Aktivierung innerer Kraftquellen

Rituale zur Neuorientierung: Neue Sichtweisen aufbauen

Meditation

Die Kunst des Loslassens und Neugestaltens

Literaturhinweise

Copyright

Einführung

*Nur auf dem Pfad der Nacht erreicht man
die Morgenröte.*

Khalil Gibran

Trennung und Scheidung sind heutzutage zu alltäglichen Phänomenen geworden. Wenn Sie selbst kürzlich eine Trennung erlebt haben, wird Sie dieses Buch bei der Bewältigung einer Trennungserfahrung begleiten und Ihnen helfen, sich mit Ihrer veränderten Lebenssituation zurechtzufinden. Ganz unabhängig davon, ob Sie nur ein paar Monate oder mehrere Jahre mit einem Partner verbunden waren: Eine Trennung ist ein schmerzlicher Prozess, in dessen Verlauf sich intensive Gefühlsreaktionen einzustellen beginnen.

In der ersten Zeit des Auseinandergehens können Sie Gefühle der Unsicherheit, des Zweifels und der Trauer erleben. Negative Zukunftsfantasien, die mit Zukunftsängsten verbunden sind, werden vermehrt auftreten. Unabhängig davon, ob Sie selbst oder Ihr Partner die Trennung eingeleitet haben, können Sie sich depressiv, ängstlich, hilflos und kraftlos fühlen. (Aus Gründen sprachlicher Vereinfachung verwende ich hier und auch im Folgenden die männliche Form »Partner« usw.) Vielleicht leiden Sie auch unter Schuldgefühlen, weil Sie sich an vermeintliche Versäumnisse der Vergangenheit erinnern. Im ungünstigsten Fall geben Sie sich in solchen Momenten die alleinige Verantwortung für das Scheitern der Beziehung.

Eine Trennung ist für die Betroffenen eine Krisensituation, die ambivalente Gefühle und Gedanken auslöst. Phasen, in denen Sie Ihre Lage nüchtern und sachlich betrachten

können, wechseln sich mit Phasen ab, in denen Sie glauben, sich allein nicht zurechtzufinden. Die durch eine Trennung bedingten inneren und äußeren Schwierigkeiten scheinen sich dann aufzutürmen und werden als bedrohlich und als nicht zu bewältigend erlebt.

In Trennungssituationen entstehen neben den emotionalen und gedanklichen Verstrickungen zusätzliche Belastungen, wenn sich die Wohnsituation ändert und dadurch finanzielle Einbußen in Kauf genommen werden müssen oder – wie das bei Scheidungen oft der Fall ist – gerichtliche Auseinandersetzungen folgen. Freunde geben in dieser belastenden Lebens- und Gefühlssituation oft gut gemeinte Ratschläge, sind jedoch in der Regel damit überfordert, die im Zusammenhang mit der Trennungskrise aufbrechenden Gefühle über einen längeren Zeitraum hinweg zu begleiten oder Hilfe bei der Klärung materieller Angelegenheiten zu leisten.

Die Bewältigung der neuen Lebenssituation erfordert Fähigkeiten, die Sie während der akuten Krisenphase noch nicht aufgebaut haben. Ihr Leben verändert sich häufig auf eine ungewohnte Art und Weise – so wie Sie sich das niemals vorher vorgestellt oder gewünscht hätten.

Dieses Buch ist für Sie ganz besonders gut geeignet, wenn einige der nachfolgend genannten Punkte bei Ihnen zutreffen:

- › ständige gedankliche Beschäftigung mit der Trennung und den damit verbundenen Konsequenzen;
- › Verlust an Selbstvertrauen und das Gefühl, alleine nichts wert zu sein;
- › unkontrolliertes Verhalten den Kindern gegenüber;
- › Missbrauch von Alkohol und Medikamenten, um die mit der Trennung verbundenen Gefühlsschwankungen auszuhalten;
- › Schuld- und Schamgefühle;

- › Selbstmordgedanken;
- › verzweifelte Bemühungen, den verlorenen Partner zurückzugewinnen;
- › Wut- und Rachegefühle gegen den verlorenen Partner oder dessen neue Beziehung.

Die Geschichte von Beziehungen: Hoffnungen, Wünsche und verlorene Träume

*Liebe hatte für beide aufgehört, eine Reise,
ein Abenteuer, eine
Geschichte der Hoffnung zu sein.*

Margaret Drabble

Trennung ist wie eine innere Kündigung. Menschen, die zueinander fanden, weil sie Gefühle der Zärtlichkeit und Liebe füreinander empfanden, verstehen sich nicht mehr. Die Person, die Sie zu lieben glaubten, scheint sich verändert zu haben und sich so zu verhalten, wie Sie sich das vorher kaum hätten vorstellen können. Träume, die miteinander verbanden, zerbrechen.

Sie hatten sich in Ihrer Vergangenheit vertrauensvoll auf einen Menschen eingelassen, mit dem Sie Pläne schmiedeten und hofften, miteinander eine gemeinsame Zukunft zu haben. Wie in einer tragischen Geschichte begann sich langsam und anfangs kaum merkbar die Situation zu verändern. Die liebevollen Worte und Komplimente wurden seltener und verstummten schließlich. Das gegenseitige Interesse ließ nach, die Handlungen Ihres Partners verliefen anders, als Sie erwarteten, und die Unstimmigkeiten nahmen zu. Sie entdeckten bei Ihrem Gegenüber Eigenschaften, die Ihnen zunehmend missfielen und mit denen Sie nicht angemessen umgehen konnten.

Bevor Sie oder Ihr Partner an Trennung dachten, gab es sicherlich eine Fülle von gut gemeinten Versuchen, wie zum Beispiel das gemeinsame Gespräch, um Unstimmigkeiten zu

klären, das rücksichtsvolle Schweigen, das Bemühen um Toleranz und die Absicht, Konflikte zu verdrängen, um ihnen aus dem Weg zu gehen, und gelegentliche, mehr oder weniger aggressive Streitsituationen, in denen einer von Ihnen oder Sie beide versuchten, Ihre Meinungen durchzusetzen. Vielleicht gab es auch die Flucht nach außen, um bei Freunden aufzutanken oder sich gemeinsam mit diesen gegen den Partner zu verbünden.

Es blieb jedoch der Eindruck, in eine unlösbare Aufgabe verstrickt zu sein, die von Tag zu Tag immer belastender wurde. Ihre Gedanken oder die Ihres Partners kreisten zunehmend um die Möglichkeit einer Trennung und der damit verbundenen positiven und negativen Konsequenzen. Schließlich kam es dazu, dass tatsächlich einer von Ihnen beiden ohne Zustimmung des anderen oder auch Sie beide in gegenseitigem Einvernehmen die gemeinsame Beziehung beendeten. Sie traten aus einer schwierigen Beziehung heraus und fanden sich in einer neuen, noch unvertrauten Lebenssituation als Einzelperson wieder.

Der Tag der Entscheidung: Sie werden Akteur und Regisseur Ihrer sich verändernden Lebensgeschichte

Ihr Leben verändert sich! Bildlich gesprochen ist Ihre Situation so, als ob Sie sich in einem Boot befänden, das von der Strömung unaufhörlich weitergetragen wird. Sollte Ihr Partner die Trennung gewünscht und vollzogen haben, so hilft es Ihnen nicht, Ihr Boot auf Anker zu legen und abzuwarten, bis er sich wieder zu Ihnen gesellt, denn ein Partner, der sich wirklich zu einer Trennung entschlossen hat, kehrt nicht zurück. Ihre Aufgabe ist es, sich mit der Strömung in noch unbekannte Gewässer treiben zu lassen. Machen Sie sich dabei bewusst, sich in einer Ausnahmesituation zu befinden.

Der Weg in das »neue Leben« verläuft in kleinen Schritten. Die Ablösung von einer Ihnen vertrauten Person kann sich anfühlen wie eine schwierige Bergbesteigung. Am Fuß des Berges können sich Zweifel einstellen, ob der Aufstieg auf den vor Ihnen liegenden, steilen und extrem schwierig erscheinenden Pfaden überhaupt möglich ist. Mit jedem Schritt, den Sie gehen, finden Sie mehr über den Weg heraus. Manche Wegstrecken werden während des Aufstiegs mehr Mühe und Anstrengung kosten als andere. Vielleicht werden Sie auch manchmal mit dem Gehen innehalten, um genau zu überlegen, wohin Sie den nächsten Schritt setzen möchten. Ihre Mühe und Ihr Einsatz lohnen sich aber, denn Sie gelangen immer weiter nach oben, bis Sie letztlich den Gipfel erklommen haben. Von oben haben Sie einen Panoramablick auf die umliegenden Berge und die unter Ihnen liegenden Täler.

Ähnlich wird es sich darstellen, wenn Sie die gedankliche und emotionale Ablösung von Ihrem Partner erreicht haben. Sie haben Abstand, und eine neue Sicht der Situation wird möglich. Aus der Distanz heraus werden Sie besser wahrnehmen können, weshalb Ihre Beziehung auseinanderging. So schwierig sich heute die Ablösung von Ihrem Partner darstellen mag, so gehen Sie doch mit jedem weiteren Lebensstadium der Neuorientierung entgegen. Jeder Anfang öffnet einen Raum, der neue Gelegenheiten bietet.

Eine Einladung zu einer Reise in die Zukunft

Das vorliegende Selbsthilfeprogramm möchte Sie bei der Bewältigung einer Trennungserfahrung begleiten und Ihnen helfen, besser mit Ihrer veränderten Lebenssituation zurechtzukommen. Es möchte Sie dazu ermutigen, neue und hilfreiche Sichtweisen aufzubauen.

Der erste Teil des Buches erleichtert es Ihnen, die im Rahmen eines Trennungsprozesses ablaufenden Phasen zu verstehen, mögliche Ursachen der Trennung zu überdenken und Ihre eigenen Gedanken und Gefühle dabei besser akzeptieren und einordnen zu können. Im darauffolgenden praktischen Übungsteil werden Sie dazu eingeladen, aktiv daran zu arbeiten, die Trennung positiv zu bewältigen, sich neu zu orientieren, das durch die Trennung beeinträchtigte Selbstvertrauen wieder aufzubauen und Zugang zu Ihrer inneren Kraft zu finden. Sie werden dazu angeregt, über Ihre persönlichen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster nachzudenken. Die Übungen sind so aufgebaut, dass Sie selbst entscheiden können, mit welchem Kapitel und mit welcher Übung Sie beginnen möchten.

Jede schwierige Situation führt zu neuen Erkenntnissen und leitet Prozesse ein, die inneres Wachstum ermöglichen. Auch wenn Sie jetzt noch nicht wissen, weshalb die erlebte Trennung für Ihre Weiterentwicklung hilfreich ist, wird es

irgendwann in der Zukunft einen Zeitpunkt geben, der Ihr heutiges Erleben sinnvoll erscheinen lässt. Sie werden dann Kraft aus der in dieser Zeit stattgefundenen inneren Entwicklung schöpfen.



WAHRHEIT

Eine Trennung ist ein Prozess, der zu Selbsteinsichten, innerem Wachstum und neuen Gelegenheiten führt.

HEILENDER GEDANKE

Das Leben ist eine Reise in die Zukunft.

Ein persönlicher Reisebegleiter: Das Neue-Wege-Tagebuch

Eine Trennung ist vergleichbar mit einer Wanderung durch eine dunkle, sternenlose Nacht. Sie können sich nur schwer orientieren und haben keinen Weitblick. Irgendwann jedoch beginnt die Morgendämmerung und im ersten Morgengrauen werden Sie Ihre Umgebung wieder wahrnehmen und ganz bewusst den Weg auswählen können, den Sie gehen möchten.

Zu Ihrem Reisegepäck auf dem unvertrauten Weg soll das Neue-Wege-Tagebuch gehören. In diesem Büchlein können Sie wie in einem Tagebuch die Geschichte Ihrer Beziehung mit all den geheimen Hoffnungen, Ängsten und Befürchtungen festhalten und ebenso Ihren Prozess der Ablösung mitverfolgen.

Das Büchlein kann ein tröstlicher Begleiter in einsamen Stunden sein. Es wird Ihnen dabei helfen, die im Zusammenhang mit der Partnerschaft auftretenden Gedanken und Gefühle zu ordnen. Sie werden während des Lesens dieses Buches gelegentlich dazu aufgefordert, Eintragungen vorzunehmen. Das Büchlein soll aufzeigen, in welcher Phase der Trennung Sie sich gerade befinden, und Sie in Kontakt mit persönlichen Stärken bringen.

Bevor Sie jetzt weiterlesen, sollten Sie sich ein wenig Zeit gönnen und sich ein hübsches Notizbüchlein besorgen, das künftig Ihr Neue-Wege-Tagebuch sein soll.

Schreiben Sie dann Ihren Vornamen und die Worte »Neue« und »Wege« auf die erste Seite Ihres Büchleins. Bekräftigen Sie Ihre innere Absicht mit einem Satz, der folgendermaßen klingen könnte:

Ich, (Ihr Vorname), bin bereit, mich von der Beziehung mit (Name des Partners) zu verabschieden.

Oder:

Ich, (Ihr Vorname), bin bereit, mein Leben neu zu gestalten.

Oder:

Ich, (Ihr Vorname), öffne mich für neue Wege.

Die genannten Sätze sind lediglich Vorgaben. Finden Sie einen eigenen Satz, der für Sie persönlich passt.

Die Aufzeichnungen in Ihrem Tagebuch werden Ihnen helfen, die mit der Trennung verbundenen Gefühle zu bewältigen. Es geht jetzt nicht nur um die Verabschiedung von bisherigen Wünschen und auf den Partner bezogenen Beziehungsideen, sondern auch darum, Ihren neuen Weg als Single so angenehm wie nur möglich zu gestalten. Ihr Neue-Wege-Tagebuch kann die vorläufige Funktion eines verständnisvollen Partners einnehmen. Alle Gefühle und Gedanken sind erlaubt und dürfen aufgeschrieben und mitgeteilt werden.

Mögliche Ursachen von Trennung und Scheidung

In einer Beziehung zu leben heißt, miteinander Konflikte zu erleben und auch auszuhalten. In jeder Ehe oder eheähnlichen Verbindung gibt es Auseinandersetzungen, die nicht gleich zu einer Auflösung der Beziehung führen. Kommt es zu einer Trennung, spielen immer mehrere Faktoren eine Rolle.

An jede Beziehung sind Wunsch- und Idealvorstellungen geknüpft. Die Bereitschaft, eine Beziehung aufzulösen, ist größer, wenn sich wesentliche Erwartungen an die Verbindung nicht erfüllt haben und emotionale Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt werden können. Berufliche Situationen und damit verbundene Stressfaktoren bringen neue Anforderungen mit sich, die in eine Überforderung einmünden können, wenn die Erwartungen aneinander nicht mehr erfüllt werden und Auslöser zunehmender Unstimmigkeit sind. Die gestiegenen beruflichen Anforderungen begünstigen den Wunsch, sich in der Partnerschaft bei der geliebten Person anzulehnen und die emotionalen Bedürfnisse nach Verständnis, Wärme und Zärtlichkeit erfüllt zu bekommen. Die daraus resultierende Anspruchshaltung kann die Partnerschaft belasten und letztlich zu einer Trennung führen.

Nachstehend werden Gründe, die zu einer Trennung führen können, genannt. Analysieren Sie selbst, welche Gründe in Ihrem persönlichen Fall ausschlaggebend sind. Die Ausführungen sollen Ihnen helfen, die möglichen Ursachen des Scheiterns Ihrer persönlichen Beziehung neu und vielleicht aus anderer Sicht zu überdenken.

Interessen wandeln sich, ungelebte Träume werden wach

Erinnern Sie sich an die erste Zeit Ihres Kennenlernens? Welche Gemeinsamkeiten haben Sie miteinander verbunden? Gab es gleichgeartete Hobbys oder gemeinsame Vorlieben im Hinblick auf die Freizeitgestaltung? Konnten Sie sich im Gespräch verständnisvoll austauschen und intellektuell gut miteinander harmonieren? War es die sexuelle Verbindung, die harmonisch und befriedigend verlief? Oder war es ganz einfach nur der Wunsch, sich zu binden und einzulassen, um gemeinsam eine Familie zu gründen?

In jeder Beziehung gibt es Momente, in denen die Frage auftaucht, was eigentlich noch verbindet. Je länger eine Beziehung andauert, desto wahrscheinlicher haben sich alte Interessen gewandelt und neue Vorlieben gebildet. Die Wege können sich dann trennen, wenn die gemeinsamen Interessen und Berührungspunkte in der Paarbeziehung abnehmen und die bisherigen Gemeinsamkeiten kritisch hinterfragt werden. Viele Dinge, die vor fünf oder zehn Jahren eine besondere Bedeutung sowohl für Sie als auch für Ihren Partner hatten, können an Attraktivität verloren haben. Nicht nur die Person, an die Sie sich gebunden haben, sondern auch Sie selbst haben sich im Laufe der Jahre verändert! In einer Beziehung ist dann der Zeitpunkt gekommen, die sich verändernden persönlichen Interessen und Wertigkeiten wahrzunehmen und die gemeinsam verbleibenden Lebensbereiche bewusst miteinander zu erleben und zu gestalten.

Maria verliebte sich in Max und heiratete ihn mit 23. Sie hatten sich in einem Eishockeyklub kennengelernt und bis die Kinder kamen,

versäumten weder Max noch Maria ein Turnier. Als Maria mit 30 erstmals schwanger wurde, änderte sich die Lebensgestaltung. Sie verlor das Interesse am Eishockeysport und engagierte sich dafür, im Laufe der nächsten Ehejahre einen Secondhandladen für Kinderkleidung aufzubauen. Zehn Jahre später reichten beide die Scheidung ein. Da die Familie schon jahrelang kaum einen Abend oder ein Wochenende gemeinsam verbracht hatte, erschien beiden die Ehe nur noch wie eine unbefriedigende Pflichtgemeinschaft.

Das Beispiel zeigt, dass es weder Max noch Maria gelungen ist, sich mit der veränderten Lebenssituation, die sich durch die Geburt der Kinder und die unterschiedlichen beruflichen und sportlichen Interessen ergab, zu arrangieren. Sie haben sich aufgrund fehlender gemeinsamer Zeit, unterschiedlicher Lebensziele und entgegengesetzter Interessen auseinandergeliebt.

Gerade in Partnerschaften, die früh eingegangen wurden, tritt die beschriebene Situation häufig ein. Bisher unterdrückte Wünsche und Bedürfnisse, wie zum Beispiel eine in jungen Jahren geplante Weltreise, auf die wegen der Beziehung verzichtet wurde, können wieder wach werden. Wenn positive Gefühle wie Vertrauen, Liebe und Zuneigung abgenommen haben, nährt der Mangel an verbindender Gemeinsamkeit die Unzufriedenheit und fördert das Bestreben, sich das erfüllen zu wollen, auf das man wegen der Bindung verzichtet zu haben glaubt.

Die Wünsche nach Selbstverwirklichung und individueller Lebensplanung führen zu einem weiteren Auseinanderdriften. Einer der Partner begehrt auf, will Versäumtes nachholen. Er möchte das Gewohnte zurücklassen und sich aus der vermeintlichen

Sackgassensituation befreien. In dieser Phase geschieht es auch oft, dass eine Nebenbeziehung eingegangen wird, um mit einer anderen Person das zu erleben, was man in der Hauptbeziehung versäumt zu haben glaubt. Die langjährige Verbindung wird sich auflösen, wenn die Verwirklichung bisher unterdrückter Wünsche und geheimer Sehnsüchte befriedigender erscheint als die Weiterführung einer Beziehung, in der zwei sich fremd gewordene und aufgrund des gemeinsamen Weges doch vertraute Menschen nur noch nebeneinanderher leben.



FRAGEN ZUR SELBSTANALYSE

- › In welchen Situationen wurde deutlich, dass die Gemeinsamkeiten abnahmen? Wie haben Sie und Ihr Partner damit umzugehen versucht?
- › Gab es Zeichen, die darauf hindeuteten, dass Ihr Partner ausbrechen möchte, um ungelebte Aspekte seines persönlichen Lebens zu verwirklichen?
- › Welche persönlichen Wünsche haben Sie zurückgedrängt, um die Beziehung aufrechtzuerhalten? Welche dieser Wünsche könnten Sie nun aktiv verwirklichen?

WAHRHEIT

Wenn in einer Beziehung ungelebte Träume wach werden, nimmt die Bereitschaft ab, die positiven

Seiten der Beziehung wahrzunehmen.

HEILENDER GEDANKE

Ich kann jetzt meine Wünsche und ungelebten Träume verwirklichen.

NÜTZLICHE ANREGUNG

Bauen Sie Kontakte zu Menschen auf, die ähnliche Interessen haben wie Sie. Gemeinsame Unternehmungen können Sie aus Ihrer isolierten Situation befreien und haben einen tröstlichen Effekt.

Der Partner zeigt seine Schwächen: Der »Schatten« wird länger

Stellen Sie sich vor, eine Ausstellung zu besuchen und sich in einem Raum mit afrikanischen Kunstgegenständen zu befinden. Es gibt in diesem Gebäude jedoch auch noch die Abteilung mit den südamerikanischen Tonarbeiten, den indischen Elfenbeinschnitzereien und den chinesischen Vasen. Ebenso befinden sich in dem gleichen Gebäude irgendwo im Keller Räume, in denen staubige Akten verwahrt werden oder Abfalltonnen deponiert sind. Obwohl Sie sich jeweils nur in einem Raum aufhalten und nicht überall gleichzeitig anwesend sein können, gehören alle genannten Räume zu dem von Ihnen besuchten Gebäude.

Ebenso verhält es sich in einer Partnerschaft. Sie treten am Anfang der Beziehung in einen gemeinsamen Raum ein, den Sie miteinander erkunden möchten. Sie lernen dabei sowohl die Stärken und Fähigkeiten als auch die Schwächen

und Inkompetenzen Ihres Partners kennen. Sie erfahren im gemeinsamen Alltag, wie Ihr Gegenüber Stresssituationen bewältigt, und erleben dabei auch, wie er mit Konflikten und schwierigen Beziehungssituationen umgeht. Im günstigsten Fall sind Sie beide dazu in der Lage, die Schwierigkeiten, die aus dem Miteinander resultieren, aufzulösen, um den Beziehungsraum nach Missverständnissen und Auseinandersetzungen wieder positiv zu gestalten, ja mithilfe klärender Gespräche sogar neu auszuschnücken.

Im ungünstigen Fall führen die Auseinandersetzungen jedoch dazu, dass die Schwächen des einen oder beider Beziehungspartner belebt werden und zu fortdauernden Kämpfen führen. Sie begeben sich dann in die »Kellerräume« und werden sowohl mit Ihren eigenen Schattenseiten als auch mit denen des Partners konfrontiert. Dunkle innere Räume, deren Türen im normalen Alltagsleben sonst verschlossen bleiben, öffnen sich. Der Partner kann dann durch die Art und Weise, wie er mit Konflikten umgeht und darauf reagiert, zu jemandem werden, dem Sie alle Gemeinheiten und Unverschämtheiten, die für Sie vorstellbar sind, zutrauen und anlasten.

Ihr Partner offenbart Ihnen dabei auch die noch nicht abgetragenen Altlasten der Vergangenheit. Sie lernen die persönlichen Schwachstellen und Defizite kennen, welche aus seinen Kindheitserfahrungen, den ungelösten Problemen in der Beziehung zu den Eltern und seinen sonstigen Erfahrungen stammen, die ihn in seiner ganz persönlichen Lebensgeschichte geprägt haben. Möglicherweise können Sie aufgrund der in Ihrer eigenen Lebensgeschichte entstandenen Lasten nicht beziehungsfördernd darauf reagieren. Der Versuch, nicht nur die negativen, sondern auch die positiven Seiten des Partners wahrzunehmen, gestaltet sich zunehmend schwieriger und die Kompromissbereitschaft lässt nach. Immer wieder mit der Last unterschiedlicher Sichtweisen

und Verhaltensstile konfrontiert, kann sich das Gefühl, in der »falschen« Beziehung zu sein, einstellen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Ursache der Beziehungskonflikte nicht in der Beziehung selbst zu suchen ist, sondern unbewältigte Vorerfahrungen eine Rolle spielen.

Niklas dreht jedes Mal durch, wenn seine Frau mit Kunden und Lieferanten Termine am Abend vereinbart. Er stellt sich lebhaft vor, wie Uschi mit den Geschäftspartnern flirtet und sich von diesen berühren und küssen lässt.

Uschi möchte die Scheidung einreichen, weil sie nach anstrengenden Arbeitsstunden die Eifersuchtsszenen ihres Mannes nicht mehr ertragen kann.

Dieses Beispiel zeigt, dass Niklas in Kontakt mit einem ungelösten Konflikt aus einer vergangenen Lebenssituation ist. Niklas' Vater, dominant, eifersüchtig und unberechenbar, gewährte seiner Mutter selten Freiräume.

Wie wir später selbst Konflikte in einer Beziehung lösen, ist eng mit der Art und Weise verbunden, wie unsere Eltern die ehelichen Schwierigkeiten meisterten. Die eigene Paarbeziehung wird von dem Beziehungsverhalten, das man bei den Eltern erlebt hat, beeinflusst. Eine Beziehung kann gelingen, wenn sich beide Partner von schädigenden Beziehungsmustern befreit haben, die aus der Herkunftsfamilie stammen.

Zu Beginn Ihrer Beziehung hatten Sie beide sicherlich die besten Absichten. Sie verliebten sich in die positiven Seiten Ihres Partners und blendeten die Schattenseiten aus. Wenn in einer Beziehung die Zeit gekommen ist, in der sich einer von beiden Partnern oder beide – symbolisch gesprochen –

überwiegend in den Kellerräumen aufhalten, führt das dazu, dass Ernüchterung eintritt. Der Partner wird in seinen positiven Aspekten nicht mehr wahrgenommen, weil die ungelösten Konflikte im Alltag dominieren. Im gemeinsamen Leben mit dem Partner scheint ein angemessenes Aufeinander-Eingehen unmöglich geworden zu sein. In Streitsituationen wird aufgrund der gemeinsamen Geschichte mit den immer gleichen, beziehungsschädigenden Mustern reagiert. Ursache und Wirkung schaukeln sich auf und verschmelzen in einem Teufelskreis.

Früher oder später ist die daraus resultierende Enttäuschung so groß, dass die Auflösung der Beziehung gewünscht wird. Die Denk- und Verhaltensweisen eines Partners sind dann so belastend, dass der entscheidende Schritt zur Auflösung der Beziehung getan wird. Mit der Auflösung der Beziehung ist der Wunsch verbunden, den »Schatten« zurückzulassen, um sich in der Begegnung mit neuen Menschen wieder positiv definieren zu können.

Susi und Kevin gehen nach 18 Monaten auseinander, obwohl Susi schwanger ist. In den ersten Monaten ihrer Liebe glaubten beide daran, im anderen den idealen Partner fürs Leben gefunden zu haben. Susi bezeichnete Kevin als einfühlsam und verständnisvoll. Kevin war stolz auf Susi, weil sie so gut aussieht und beruflich mehr erreicht hat als er.

Schon nach wenigen Monaten zeigen sich die ersten Schwierigkeiten. Kevin wird aggressiv, wenn Susi zu einer beruflichen Fortbildung fährt. Er beschuldigt sie, dort auf Männerfang zu sein, und bestraft Susi durch Kontaktabbruch und die Androhung, sie zu verlassen, wenn sie sich weiterhin mehr um ihren Beruf als um ihn kümmere.

Kevin, der nach der Trennung eine Therapie durchführte, fand heraus, dass er sich - verglichen mit seinem erfolgreichen Bruder - als Versager fühlte. In der gemeinsamen Zeit mit Susi übertrug er die dem Bruder gegenüber gehegten Empfindungen auf seine Partnerin. Er verstrickte sich in Reaktions- und Handlungsweisen, die als Ausdruck seines Minderwertigkeitsgefühls angesehen werden können.



FRAGEN ZUR SELBSTANALYSE

- › Werden Sie zum Detektiv in Ihrer eigenen Lebensgeschichte! Beschäftigen Sie sich damit, welche schmerzlichen Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit möglicherweise dazu geführt haben, dass Sie sich in Streitsituationen nicht angemessen verhalten.
- › Denken Sie auch darüber nach, welche Altlasten Ihr Partner in die Beziehung mit eingebracht haben könnte, die letztlich dazu führten, dass Sie heute auseinandergehen.

WAHRHEIT

In der Partnerschaft werden Konflikte, die in der Herkunftsfamilie entstanden sind, unbewusst ausgetragen.

HEILENDER GEDANKE

Ich kann mich von schädigenden Beziehungsmustern der Vergangenheit befreien.

NÜTZLICHE ANREGUNG

Stellen Sie sich vor, in einem Raum zu sein, in dem Sie sich von den Strapazen der Vergangenheit erholen können. Gestalten Sie den Raum nach Ihren Vorstellungen. Vielleicht möchten Sie einen Kamin einbauen, um sich dort aufzuwärmen, oder ein Bild aufhängen, dessen Anblick tröstlich und kraftspendend auf Sie wirkt.

Der Dialog verstummt - die Entfremdung beginnt

In einer gut funktionierenden Partnerschaft findet ein ständiger Austausch statt. Im Dialog und in der Diskussion können Unsicherheiten benannt, Zweifel thematisiert und Verwirrungen eingegrenzt werden. Dadurch wird Missverständnissen vorgebeugt. Gerade in Konfliktsituationen ist es notwendig, dass sich das Paar im gemeinsamen Gespräch verstärkt darum bemüht, die Schwierigkeiten zu bereinigen. Das klärende Gespräch setzt die Absicht beider Partner voraus, sich Zeit für die Klärung der Unstimmigkeiten zu nehmen, dabei neue Wege zu beschreiten und Kompromisse einzugehen, die für beide Partner vorstellbar und lebbar sind.

Ein Mangel an Austausch führt in Partnerschaften früher oder später dazu, dass die Zweisamkeit starr und unlebendig wird. Vorhandene Konfliktpunkte werden nicht

benannt, Schwierigkeiten nicht angesprochen und das Unangenehme wird verdrängt, so als ob man es unsichtbar machen und »unter den Teppich« kehren könnte. Das Unausgesprochene und Ungeklärte gewinnt dann an Macht und beeinflusst den weiteren Verlauf der Beziehung. Wie ein Feuer, das schwelt, wirken die weggeschobenen und nicht benannten Themen auf das Unterbewusstsein ein. Sie können zu einer inneren Distanzierung voneinander und zu einem Verlust der bisher füreinander empfundenen positiven Gefühlsqualitäten führen. Wird die daraus resultierende Unzufriedenheit weiterhin nicht angesprochen, kommt es in der gemeinsamen Paarbeziehung irgendwann zu einem Punkt der Entfremdung. Die Luft wird immer »dicker« und klärende Gespräche sind dann nur noch unter erschwerten Bedingungen möglich.

Zwei Menschen, die einerseits noch miteinander verbunden sind und viele Abende nebeneinander einschlafen, werden sich andererseits immer fremder. Die Beziehung ist voller heimlicher und verschwiegener Gedanken, die dazu führen, dass der Dialog zu verstummen beginnt und jeder in einen seelischen Bereich abtaucht, der die Entfremdung weiterhin verstärkt. Die Lebens- und Liebespartner haben sich gefühlsmäßig voreinander verschlossen. Sie »verhärten«, halten Gefühle zurück, verschanzen sich hinter feindseligem Schweigen, wobei sich der körperliche, seelische und geistige Austausch auf das Nötigste reduziert.

Chris bemerkt, dass Tobi heimlich zu trinken beginnt. Sie hat Angst, mit ihrem Partner darüber zu sprechen, weil sie Schwierigkeiten vermeiden möchte. Tobi trinkt, weil seine Bemühungen, nach der Geburt des zweiten Kindes wieder eine sexuelle Beziehung mit seiner Frau aufzunehmen,

gescheitert sind. Er versuchte gelegentlich erfolglos, mit seiner Frau darüber zu sprechen. Sie wich aus, lenkte ab und wechselte das Thema.

Dies ist eine Situation, in der die Trennung zu einer möglichen Alternative wird, um eine Partnerschaft, in der Konflikte nicht benannt werden können, aufzulösen. Die äußere Trennung ist dann nur noch eine Frage der Zeit, um aus der Beziehung auszubrechen. Beide Partner warten einen günstigen Moment ab, um sich zu trennen. Dieser ist beispielsweise dann gegeben, wenn die gemeinsamen Kinder groß genug sind, um eigene Wege zu gehen.



FRAGEN ZUR SELBSTANALYSE

Sicherlich gab es in Ihrer Beziehung eine Phase, in der Sie beide oder einer von Ihnen mehrere Versuche unternommen haben, anstehende Schwierigkeiten zu klären. Was hat letztlich dazu geführt, dass Sie den Kontakt zueinander verloren haben? Finden Sie fünf mögliche Gründe, die dazu beitragen. Denken Sie dabei auch über Ihr eigenes Verhalten nach. Welchen Part haben Sie in diesem Spiel übernommen: bereitwillig mitgeschwiegen oder anfänglich verzweifelt versucht, den Partner zu Reaktionen zu veranlassen? Wie erklären Sie sich das Scheitern Ihrer Bemühungen?

WAHRHEIT

Fehlender Austausch ist ein Beziehungskiller.

HEILENDER GEDANKE

Ich entdecke im Austausch mit anderen Menschen meine Lebendigkeit.

NÜTZLICHE ANREGUNG

Schreiben Sie einen Brief an Ihren Partner und formulieren Sie die in der Partnerschaft unterdrückten und zurückgehaltenen Themen so konkret wie nur möglich. Sie können diesen Brief entweder tatsächlich abschicken oder als Selbstheilungsbrief betrachten. Seelische Verhärtungen können sich auflösen, wenn Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen.

Belastungen stellen sich ein: Die Überforderung wächst

In einer Beziehung bilden sich im Laufe der Monate und Jahre gewohnte Abläufe heraus. Das Frühstück zu zweit, die gemeinsamen Einkäufe oder das Ansehen der Fernsehnachrichten am Abend kehren immer wieder. Die Beziehung ist wie ein kleiner Mikrokosmos mit einer überschaubaren Umwelt, in der sich die Partner an einen bestimmten Rhythmus gewöhnt haben. Lebensveränderungen, die sich im Laufe der Beziehungszeit ergeben, können die gewohnten Abläufe verändern und so einschneidend sein, dass beide Partner Phasen einer Verunsicherung durchleben.