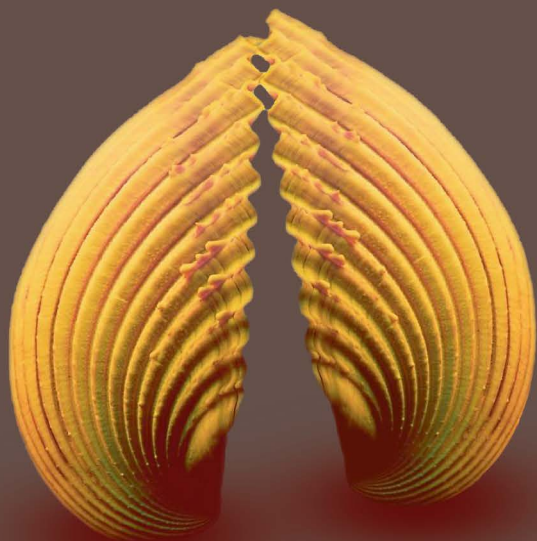


MATHIAS VOELCHERT



Trennung in *Liebe*

*Damit
Freundschaft
bleibt*

Überarbeitete
Neuausgabe



Kösel

Mathias Voelchert
Trennung in Liebe

MATHIAS VOELCHERT

Trennung in Liebe

Damit Freundschaft bleibt

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © Getty Images/V. Butamaro
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34745-2
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Vorwort _____	11
Einleitung: Alle haben ihr Bestes gegeben _____	17
1. Trennung und Scheidung sind keine Heilmittel	
für schlechte Beziehungen _____	23
Gehen oder bleiben? _____	29
Wie eine Partnerschaft ohne Verlierer enden kann ____	39
Was Sie davon haben, sich in Frieden zu trennen ____	44
Die leichtfertige Trennung _____	49
2. Was Sie davon haben, sich keine Schuld zuzuweisen _	51
Die Verantwortung zu sich nehmen _____	53
Auslaufmodell Ehe? _____	57
Leben Sie ruhig weiter, wir machen den Rest ... ____	59
Was bringt uns Krieg in der Beziehung oder bei Trennung? _____	61
Im Streit verbunden – von der Liebe getrennt _____	66
In Angst verbunden – von der Liebe getrennt _____	67
In Verachtung verbunden – von der Liebe getrennt ____	69
Die Angst anschauen, die Liebe sehen können ____	71

Was war der Ursprung für das Ende unserer Partnerschaft? Wer war schuld? _____	74
Beziehung ist Entwicklung _____	78
3. Den Kindern zuliebe ... _____	83
Nicht länger Partner, aber weiterhin Eltern _____	86
Was Kinder brauchen _____	91
Der Versorger _____	99
Mütter, die allein erziehen _____	104
4. Wenn die Liebe geht, was kommt dann? _____	107
... weg vom bisschen Glück, hin zu meinem Glück ____	114
Was uns wirkliche Sicherheit geben kann _____	117
Trennung, ein kleiner Tod _____	120
Partnerbeziehung verändert uns ständig _____	122
Der gute Weg des Gehenlassens und des Gehens ____	124
5. Achtung für den Partner _____	129
Scheidung/Trennung als ein Initiationsritual _____	131
Der Partner, der zurückbleibt _____	134
Die kindlich-symbiotische Beziehung _____	140
Für Männer geschrieben _____	143
Mann sein, der Ur-Mann – Eine Vision »nur für Männer« _____	146
Alte und neue Bindungen _____	152

6. Schritte, um in einer Partnerschaft weiterzukommen oder sich in Liebe zu trennen _____	155
Ins Handeln kommen _____	156
Wege aus der »inneren Kündigung« _____	162
Sexualität in Liebe _____	164
Für eine gleichberechtigte Beziehung – Das »Duluth-Modell« _____	169
Hilfreicher Umgang mit Aggression und Ärger ____	174
Kommunikation in der Beziehung _____	177
Erinnerungen trügen _____	184
Die »Entpersonalisierung« der Situation oder »Emotion raus, Kopf rein!« _____	186
7. Gedanken sind Gedanken sind Gedanken sind Gedanken sind ... _____	191
Gefühl und Verstand _____	193
Kann ich noch umkehren? _____	195
Primäre und sekundäre Gefühle _____	197
Vom guten und schlechten Gewissen bei der Trennung _____	199
Auf mein Herz hören, »ich selbst sein« _____	201
Anschluss zu sich haben _____	204
Wunsch nach Veränderung und Gleichwürdigkeit ____	207

8. Lösungsmöglichkeiten oder »Ich nehme dich und mich, wie wir sind« _____	209
Was stärkt, was schwächt? _____	210
Systemaufstellungen – Modelle des Lebens _____	217
Vom Warum zum Wozu _____	220
Einen Unterschied machen _____	222
Nähe und Distanz _____	225
9. Vertrag zur »Trennung in Liebe« _____	229
Mediation – Das »Harvard-Konzept« _____	230
Vertrag I geht auf die Inhaltsebene ein _____	233
Vertrag II geht auf die Beziehungsebene ein _____	234
Was dieses Buch kann und was nicht _____	239
Persönliches _____	241
Danksagung _____	243
Anhang _____	245
Kontaktadressen _____	245
Zitierte und weiterführende Literatur _____	247
Filme zum Thema _____	252

Widmung

Dieses Buch ist Menschen in einer Partnerschaft gewidmet, deren Beziehungen sich stark verändern. Menschen, die nicht mehr »wissen«, was sie tun sollen. Menschen, die hin- und hergerissen sind zwischen dem, was sie sollen, und dem, was sie können. Menschen, die fortgerissen scheinen vom dem, was sie noch nicht »wissen«, die ahnen, was sein wird, und sich fragen, ob es sein darf. Menschen in unserer Zeit. Menschen in Beziehungen. Es ist ein Buch, das dazu anregt, selbst zu handeln. Geschrieben von einem, der Trennung als Schmerz und Befreiung erlebt hat. Es stellt die Verarbeitung einer Trennung dar. Das Beschriebene ist nicht mein Verdienst, es soll nicht belehren, sondern es ist ein Geschenk der Menschen, mit denen ich lebe, an mich und – hoffentlich – auch an Sie.

*»Was einer ist,
was einer war,
beim Scheiden
wird es offenbar.«*

WILHELM BUSCH

Vorwort

Ich habe das Buch *Trennung in Liebe* geschrieben, um aufzuzeigen, dass es eine Alternative gibt zur »Katastrophe Trennung« und dass wir Wesentliches dazu tun können, um eine Trennung in Liebe möglich zu machen. Dabei ist die Entscheidung der beiden Partner, einen guten gemeinsamen Weg finden zu wollen, die Grundlage für alles weitere Gelingen! Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Ausreden.

Es gibt immer Möglichkeiten der guten Lösung voneinander und miteinander. Zum Wohl der beteiligten Partner und der Kinder. Wie oft schon habe ich es erlebt, dass ein Partner oder beide eine friedliche Trennung nicht für möglich hielten, weil ihre Verletzungen zu tief schienen oder die Aussicht auf Ausgleich dahin schien. Weil die hochgesteckten Illusionen zerplatzt waren. Weil die Schuldzuweisungen zu groß waren, sodass der Blick auf sich selbst noch verstellt war.

Das Buch ist in seiner ersten Fassung parallel zu meiner eigenen Trennung entstanden. Es spiegelt wider, welche Themen mir auf diesem Weg begegnet sind. Seit ich die erste Fassung dieses Textes geschrieben habe, sind mehr als zwei Jahrzehnte vergangen. Es ist daraus kein Buch für die bekannten Bestsellerlisten geworden, doch es hat viele Menschen durch seine Ruhe und seine Stärke erreicht. Es hat sich von Mund zu Mund weiterempfohlen. Keines meiner Bücher hat so viele Menschen bewegt, hat so nachhaltige Reaktionen in Mails und Briefen ausgelöst wie *Trennung in Liebe*, und keines hat zu so

vielen Beratungswünschen geführt. Mein Ziel war von Anfang an, Menschen in stecken gebliebenen Beziehungen mit diesen Ideen zu erreichen. Ideen, die ich selbst und viele der Paare, die ich beraten habe, als stärkend, praxisnah, sinnvoll und heilend erlebt haben. Diese Gedanken sind seit über zwanzig Jahren die Basis meiner beraterischen Tätigkeit wie auch die Grundlage meiner Weiterbildungen für Fachleute, die mit Paaren und Familien arbeiten. Ich bin sehr glücklich, dass diese Gedanken nicht nur in meiner eigenen Familie, sondern auch bei Freunden, Fremden und Klienten viel mehr verbunden als getrennt haben.

Diese ist die dritte, komplett überarbeitete Ausgabe. In der Zwischenzeit habe ich die Paar- und Familienberatung zu meinem Beruf gemacht. Dabei erlebe ich ständig, wie wenig es oft braucht, um gute Beziehungen wieder einkehren zu lassen. Und wie segensreich auch eine Trennung in Liebe sein kann.

Meine Kinder stehen mittlerweile gut in ihrem Leben, meine vorherige Frau und ich sind Großeltern geworden. Wir feiern seit über dreißig Jahren die Geburtstage und Weihnachten in dieser ersten Familie zusammen und fühlen uns sehr wohl dabei. Wie das gehen kann – auch mit den neuen Partnern –, beschreibe ich später im Buch.

Am Anfang stand bei meiner ersten Frau und mir der Wunsch nach einer guten Trennung. Der Wunsch, eine Trennung in Liebe überhaupt für möglich zu halten, sowie die Bereitschaft, das anzuschauen, was in unserer Partnerschaft noch möglich ist und was nicht mehr. Ich habe den Wunsch, mit diesem Buch die »Selbsteilungskräfte« bei interessierten Paaren zu fördern.

1996 haben meine erste Frau und ich uns getrennt. Ich schreibe dieses Vorwort sozusagen im Rückblick auf eine er-

eignisreiche Zeit. Wir haben uns alle (unsere Kinder, meine zweite Partnerin, meine erste Frau und ich) auf diese Entwicklung eingelassen. Wir haben offen über unsere Gefühle gesprochen. Die zerbrochenen Illusionen beweint. Uns ist klar geworden, dass wir unsere Beziehung nicht im Griff haben.

Unsere Kinder haben erlebt, dass wir grundsätzlich zusammenhalten und dass dieses Wohlwollen auch eine Scheidung übersteht. Diese Sicherheit hat ihnen und uns gutgetan. Wir haben erlebt und verstanden, dass wir den Partner nicht besitzen können und alle Garantieveruche dazu nur oberflächlich bleiben.

Wir haben auch erlebt, dass manches nicht mehr möglich ist. Dass das Zusammenhalten seine Grenzen hat. Dass eine Trennung geschehen ist. Das soll nicht verniedlicht werden, wir können nicht einfach so weitermachen, als ob nichts passiert wäre! Dieser Verzicht auf eine heilgegläubte und heilfantasierte Welt ist mir genauso wichtig wie der Hinweis, dass es bei Trennungen keine Katastrophe zu geben braucht, solange keiner das will.

Was bedeutet eine Trennung in Liebe? Vielleicht wird es deutlicher, wenn ich zuerst beschreibe, was sie nicht ist: Die Trennung in Liebe geht nicht auf Kosten eines Beteiligten. Ist keine Rache. Die Menschen sind wichtiger als die Form.

Bei einer Trennung in Liebe schauen wir auf das Gemeinsame, das wir hatten, nicht auf das Trennende. Die Trennung in Liebe berücksichtigt die Tatsache, dass es so kam, wie es kam. Ob wir eine Wahl gehabt hätten, ist unwichtig, denn es geschah, was geschehen ist. Jedes Reklamieren, jedes »Ach, hätte ich doch« oder »Ach, hättest du doch« ist ein Festhalten an inneren Idealbildern, Illusionen, Fantasien, Märchen. Diese Idealbilder lassen unser tatsächlich gelebtes Leben immer als

fehlerhaft erscheinen. Das ist einfach, denn diese Märchenbilder mussten sich nie in der rauen Wirklichkeit des Alltags bewähren. Sie konnten immer unbefleckt bleiben. Immer als Maßstab von »So hätte es eigentlich sein müssen« in uns wildern. Sie sind eine Grundlage unseres schlechten Gewissens und eine Ursache mancher Versagensängste.

Trennung in Liebe ist Verzicht für alle. Verzicht auf die Illusion der heilen Welt. Die gab es immer nur in der Fantasie, nie im richtigen Leben. Eine solche Trennung ist auch ein Verzicht auf die Machbarkeitsfantasien unserer Zeit, die uns »Alles ist möglich« und »Geht nicht gibt's nicht« suggerieren. Das stimmt im Baumarkt, aber nicht in Beziehungen. Dieser Verzicht kann sogar mit dem bisherigen Partner zu einem Neubeginn der Beziehung führen.

Wir verzichten auf billige Schuldzuweisungen und Vorwürfe, nicht weil sie ohne Grund wären, sondern weil sie nichts bringen. Gründe für oder gegen eine Trennung gibt es Tausende. Welche wir anführen, ist beliebig. Entscheidend ist, welche Wirkung unsere Taten haben. Stärken unsere Taten unsere Liebe oder schwächen sie unsere Liebe? Die Liebe zu uns selbst und die zu unseren vormaligen Partnern und unseren Kindern?

Ich habe erlebt, dass die mitmenschliche Liebe, trotz einer Trennung, bleiben kann, wenn beide dazu bereit sind. Und beide bereit sind, ihren Preis dafür zu bezahlen. Dieser Preis heißt: Ich schaue mich an und beobachte, wie ich reagiere und wie sich meine Reaktionen und Handlungen auf das Ergebnis auswirken. Ob es schadet oder nützt. Ich bin bereit, mich zu verändern! Ich kann es, und ich tue es!

Ich will, dass es für unsere gemeinsamen Kinder, dich und mich und unsere neuen Partner gut weitergeht. Die Trennung

in Liebe gibt es nicht umsonst. Es ist viel Arbeit an mir. Nur ich kann meine Welt verändern. Wer dazu bereit ist, wird eine reiche Ernte einfahren. Trennung in Liebe gelingt, wenn wir lernen, Trennung nicht als Scheitern, sondern als Veränderung zu begreifen!

Es gibt keine Rezepte, wie eine Trennung gelingt. Ich habe erlebt, dass allein das Für-möglich-Halten und Nichtaufgeben bei uns viel bewirkt hat. Jede Familie, jedes Paar muss selbst für sich aushandeln, welche Regeln als gültig erachtet werden.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, was Ihre Partnerschaften betrifft. Berater, Therapeuten, Anwälte, Richter, Pfarrer können für kurze Zeit Ratschläge geben. Letztlich bleiben Sie und Ihr Partner beziehungsweise Expartner mit dem, was in Ihrer Partnerschaft möglich war, allein. Sie tragen die Folgen. Deshalb gehen Sie gut mit sich um! Das, was bleibt, war aus Liebe. Ich wünsche Ihnen dazu Kraft und ein gutes Gelingen!

Ihr Mathias Voelchert

Hinweise

Trennung in Liebe bietet viele Lösungsmöglichkeiten und Denkanstöße, die als hilfreich erfahren wurden. Es soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass dieses Buch der Information über hilfreiche Wege zur Trennung in Liebe dient. Wer die beschriebenen Methoden anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Der Autor beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die angeführten und beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung oder Beratung zu verstehen. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an eine Beratungsstelle (siehe Anhang).

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde auf eine durchgängige Schreibweise »PartnerIn« verzichtet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter mit »Partner« gemeint.

Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die nach Wegen suchen, in einer Krise, während oder nach einer Trennung liebevoller und respektvoller mit sich selbst und ihrem Partner oder vorigen Partner umzugehen. Dabei sind Beziehungen und Trennungen so individuell wie die Menschen, die sie leben und erleben. Manche haben Kinder, manche keine, manche haben einen Trauschein, andere nicht, es gibt heterosexuelle und homosexuelle Partnerschaften, Paare, in denen sich beide eine Veränderung wünschen oder nur einer, wo offen über Trennung gesprochen oder nur im Geheimen darüber nachgedacht wird... Aufgrund dieser Vielfalt werden Sie beim Lesen naturgemäß auf Stellen treffen, die Ihrer eigenen Situation nicht entsprechen. Dabei danke ich Ihnen für Ihr Verständnis, dass ich nur hier an dieser Stelle darauf hinweise und später nicht mehr.

Einleitung: Alle haben ihr Bestes gegeben

Ich sehe *Trennung in Liebe* als Ergänzung zum psychotherapeutischen Konzept der Ehe- und Partnerberatung. Psychotherapie und jeder Art der »Behandlung« haftet leicht der Beigeschmack des Mangels an. Als würde uns etwas fehlen, als wären wir nicht gut genug, so wie wir sind, als wüssten es Lebensberater besser als wir selbst.

Andererseits führt ein Selbstschutz vor Therapie und Beratung, den sich viele auferlegen, nur zu mehr von dem, was gerade ist, im Sinne einer Lösungsvermeidung. Jürg Willi schreibt in seinem Buch *Die Zweierbeziehung*: »Ein psychotherapeutisches Konzept ist immer ein Verlust, weil vieles, was die Fülle des Lebens ausmacht, dabei verloren geht. Es ist für die therapeutische Arbeit aber ein Gewinn, weil es erlaubt, gewisse relevant erscheinende Aspekte klarer zu fassen und das Verständnis für die Zusammenhänge dieser Aspekte zu vertiefen.«

In vielen Trennungsgeschichten und für viele Menschen in Trennung ist es sehr wichtig, sich Klarheit über ihre Situation zu verschaffen. Was passiert denn da mit mir? Einzutauchen in Zusammenhänge und dann wieder Abstand zu schaffen, um anschauen zu können, was ist.

In diesem Buch geht es ums Ganze, um die Fülle des Lebens und das eigene Selbstverständnis, um mein Verhältnis zu mir selbst und meine Sicht auf das Leben. Alles, was in der Zeit der

Trennung, des Umbruchs, besonders auf dem Prüfstand steht. Denn oft genug ist die Trennung vom Partner eigentlich nur die Trennung vom sinnlos Gewordenen in mir. Oft trenne ich mich im Außen nur von Anteilen, die in mir etwas schier Un-aushaltbares auslösen. Damit umgehen zu lernen, es zu sich zu nehmen, statt abzulehnen, bedeutet Wachstum und Lösung für mich. Es geht im Folgenden auch darum, was wir aus den Generationen vor uns mitgebracht haben. Und es geht darum, wie wir sozialisiert wurden, also darum, was wir aufgrund des Vorlebens in unserer Herkunftsfamilie für uns als richtig und für falsch erachten.

Unter Fülle des Lebens verstehe ich: anerkennen, was war, und hinschauen auf das, was ist. Ohne Vorwürfe auf das gelebte Leben zurückblicken. Ohne fixe Vorstellung von Richtig und Falsch. Sondern mit der Frage: Nützt es allen Beteiligten? Was war, war gut so, wie es war. Genau das alles ist geschehen. Anerkennen, was war, ohne zu urteilen. Denn Urteilen würde bedeuten, dass wir uns anmaßen, es besser zu wissen als das Leben.

Bei der Trennung in Liebe geht es um den Anspruch an meine Beziehung. Welche Bilder habe ich mir von dieser Partnerschaft gemacht? Was erwarte ich, und welche Ansprüche konstruiere ich daraus? Wie will ich leben? Bin ich bereit, mich und meine Beziehung infrage zu stellen? Bin ich bereit, einen neuen Weg zu gehen? Einen Weg, der Achtung vor dem anderen und Selbstachtung verbindet. Einen Weg, der das gewesene, das bereits gelebte Leben ehrt. Das Gute nehmen und das Schlechte lassen, wo es herkam. Keine Schuld nehmen oder geben, aber verantwortlich handeln. Dies ist wohl das größte Abenteuer, das wir in Beziehungen zu uns selbst und dem Partner eingehen können.

Als ich die erste Version dieses Buches geschrieben hatte und nach einem Verlag suchte, sagte mir der Verlagsleiter eines großen Verlages: »Pah, Trennung in Liebe, das gibt's doch gar nicht! Was soll das?!« Erst Jahre später erfuhr ich, dass er selbst genau in dieser Zeit einen Rosenkrieg mit seiner Frau führte. Da kam ich genau richtig...

Doch in der Zwischenzeit gibt es viel mehr Erfahrung als noch vor zwanzig Jahren, wie Trennung in Liebe wirklich gelingen kann. Viele Tausend Bücher zur Trennung in Liebe sind gelesen und umgesetzt worden. In Vorträgen und Seminaren, in Familien- und Paarberatungen habe ich mit vielen Hundert Paaren und Familien gearbeitet, die alle willens waren, ihr weiteres Leben zum Guten zu wenden. Den allermeisten ist das gelungen. Immer mehr Fachleute wollen die Sicht einer Trennung in Liebe in ihre eigene Arbeit integrieren und nehmen an meinen Weiterbildungen teil. Der Wunsch nach einer energieschonenderen, respektvollen Trennung wird täglich größer. Kein Wunder, unsere Lebenserwartung steigt, und die Statistik belegt, dass nur 30 Prozent der Paare es mit einem Partner – bis zum Ende ihres Lebens – schaffen. Millionen andere Paare wollen einen gangbaren Weg finden, um sich in Würde zu trennen, zum Wohl ihrer Kinder, ihrer selbst und einer gelingenden neuen Partnerschaft.

Wenn unsichtbare Verwicklungen, Geheimnisse oder Tabus unser Leben mitbestimmen und über Generationen auf uns wirken, ist es sinnvoll, sich diese Wirkkräfte genauer anzuschauen. In unseren Beziehungen haben diese Wirkkräfte eine besondere Bedeutung, da sie uns in eine Partnerschaft ziehen und auch wieder daraus trennen können.

Jedes Gedankensystem ist eine Aneinanderreihung von Glaubenssystemen und seine eigene beste Erklärung. Das ist

der Grund, weshalb Diagnose, also die Suche nach Vergleichbarem, Bekanntem, das mit Bewährtem »behandelt« werden könnte, im Zusammenhang mit einer Trennung in Liebe oft unwirksam ist. Partnerprobleme oder das, was wir dafür halten, sind in ihrem Zusammenspiel so komplex, dass Reduktion und Erklärungsmodelle von außen oft mehr verkomplizieren als lösen.

Voraussetzung ist die ehrliche, gesammelte Bereitschaft, die Beziehung in Liebe weiterzuführen oder in Liebe zu beenden. Die Liebe, die beide einst zusammenführte, ist der Schlüssel, um eine liebevollere Zeit für beide zu beginnen. Getrennt oder vereint.

Nur im gegenwärtigen Moment sind wir handlungsfähig. Es bringt nichts, auf die Vergangenheit zu schauen mit *hätte, wäre, wenn ...* Was nicht heißt, die Vergangenheit außer Acht zu lassen.

Zu viele schlechte Trennungsbeispiele, die im Dauerstreit endeten, verstellen den Blick auf Neues. Aber es ist den Versuch wert, sich in Liebe zu trennen beziehungsweise die Partnerschaft auf neue, tragfähigere Beine zu stellen. Aus einer Liebe, die war, eine Freundschaft werden zu lassen. Willkommen im Leben!

Eine befriedigende Lösung, sich positiv voneinander zu lösen, wird es nur geben, wenn beide Menschen in einer Partnerschaft einer Lösung aus ganzem Herzen zustimmen können oder bereit sind, nach einer Lösung zu suchen. Dies gelingt nur in Achtung und Respekt vor sich und dem anderen. Dabei hilft es anzuerkennen, dass Schwierigkeiten da sind und sie so groß sind, dass ich/wir sie im Moment nicht lösen zu können glauben. Aber daran zu glauben, dass es eine gute Lösung für alle geben kann.

Nehmen Sie die Versuchungen, Misserfolge, Kämpfe, Opfer auf sich, die diese Auseinandersetzungen mit sich selbst und dem Partner bringen. Ihre unverzagte Anstrengung, die Vision Ihres Herzens, kann Ihr Wegweiser sein für Ihr Leben.

Indem ich aufhöre, etwas sein zu wollen,
kann ich der Mensch werden, der ich wirklich bin.

Was Sie letzten Endes an Freiheit in oder von der Beziehung ernten, müssen Sie vorher an Ernsthaftigkeit einsetzen. Um diese Ernsthaftigkeit möchte ich Sie bitten. Bitten möchte ich Sie auch, nichts, was hier geschrieben steht, einfach zu glauben, sondern alles zu prüfen an dem, was Sie selbst wissen, spüren, erfahren haben, und nur nach Ihrer eigenen Überzeugung zu handeln.

Ich gehe davon aus, dass alle Beteiligten
ihr Bestes gegeben haben.

Es geht darum, verhärteten Fronten und unüberbrückbaren Gegensätzen auf Versöhnung zielende Betrachtungen gegenüberzustellen. Dabei sollen die Unterschiede gerade nicht verwischt werden und Widersprüche nicht unter den Tisch fallen. Nicht eine künstliche Harmonie ist das Ziel, sondern neue Antworten zu entdecken.

1. Trennung und Scheidung sind keine Heilmittel für schlechte Beziehungen

Trennungen sind Ausnahmesituationen! Menschen in Ausnahmesituationen rücken entweder näher zusammen oder bekämpfen sich. Bei einer Trennung in Liebe geht es um Zusammenhalten in einer schwierigen Situation, um eine gute Lösung für alle Beteiligten zu finden – trotz aller möglichen Widerstände in uns und um uns herum.

Ihre Liebe hat Sie zusammengeführt. Ihre Liebe ist die Medizin, mit der Sie Ihre Beziehungssituation heilen können. Diese Liebe hilft auch bei der Trennung. Sie ist die einzige Kraft, die Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und Ihnen in scheinbar ausweglosen Situationen den richtigen Weg zur gemeinsamen, besseren Lösung weist. Diese Liebe ist die Beziehungsmedizin.

Die Trennung, die Scheidung, ist nicht das Allheilmittel für schlechte Beziehungen. Sie ist überhaupt kein Heilmittel. Trennung ist ein traumatisches Ereignis, ein Aufschrei der Seele: »So kann ich nicht mehr weitermachen!« Trennung war bisher für alle Beteiligten das, was es immer zu vermeiden galt, koste es, was es wolle. Und so bleiben wir im Gefängnis der Beziehung, auch deshalb, weil es sich so sehr nach Heimat anfühlt. Nach dem anföhlt, was wir vorgelebt bekamen, und sei es noch so schlimm. Trennung kann der Tod des sinnlos Gewordenen sein, dann ist es keine leichtfertige Trennung.

Sinn und Zweck dieses Buches ist es, einen gangbaren Weg aufzuzeigen, wie »Partner in der Krise« aufeinander zugehen und sich schließlich lassen können: Es soll und muss keine Verlierer geben. Dieses Buch ist der Zugang zu einer Lösung: Trennung in Liebe oder Partnerschaft in Liebe. Es wühlt nicht im Problem. Die Lösung liegt hinter dem Problem. Es ist ein Versuch, durch die Situation hindurchzusehen, dorthin, wo Sie etwas lösen können, um eine Wahlmöglichkeit in der Gegenwart zu schaffen, um vielleicht aus Liebe Freundschaft werden zu lassen.

In diesem Buch wird nicht nach Schuld und Sühne gesucht. In diesem Buch wird möglichen Lösungen ein breiter Raum gewidmet. Es werden Wege für die Lösung Ihrer Situation angeboten. Was für Sie passt, entscheiden Sie.

Trennung, Scheidung, Verlassenwerden oder Verlassen gehören zum Schlimmsten, was wir uns vorstellen können. Ein Mann auf die Frage, was für ihn das schlimmste Erlebnis in seinem Leben war: »Die Trennung von meiner Frau und meinen Kindern. Und doch konnte ich es nicht verhindern ...«

Gestartet sind die meisten von uns in die Beziehung mit einer romantischen Idee von ihr als Ort der Sicherheit, als Heimat und Zuflucht. Wir haben unsere Ehen und Beziehungen überfrachtet mit Vorstellungen, die nichts mit der Realität zu tun haben. Denn die Wirklichkeit sieht anders aus. Der Alltag hat sich breitgemacht. Das ist jedoch kein Problem, das der Institution Ehe anzulasten wäre.

Unsere Partnerprobleme scheinen auf besondere Weise mit unseren Vorfahren verbunden. Das viele Ungesagte, Er-littene, Verschwiegene, Geduldete, Ertragene, Zugefügte, das

viele Nichtgeliebte, was sich in Nichtspüren und Nichtsein, in Abschalten ausdrückte. Das alles macht uns zu Menschen, die nicht verstehen, wie ihnen das Gleiche geschehen kann, die entsetzt vor dem Scherbenhaufen einer zerbrochenen Beziehung stehen und sich schockiert die Frage stellen: Wie konnte mir das nur passieren? Habe ich versagt?

Von unseren Vätern und Müttern wünschen wir uns so sehr zu hören: »Mir war es auch oft schwer, ich kann dich verstehen. Geh deinen Weg.« Doch oft genug hört sich das, was unsere Eltern sagen, ganz anders an. Die Kraft zum Handeln bekommen wir in der Verbundenheit mit unseren Eltern. Nicht im Kampf mit dem, was wir unseren Eltern nachtragen, anlas-ten, nicht verzeihen wollen. Mit dem in Frieden zu kommen, was uns die Eltern angetan haben, ist unser Weg, mit unserem Schmerz umzugehen und ihn loszuwerden. Was bleibt, sind die Narben der Verletzungen, verheilte Narben. Indem wir achten, dass wir von unseren Eltern kommen, durch sie ge-kommen sind und ohne sie nicht wären, mit all dem Weiten und Engen, was da war. Unsere Eltern haben ihr Bestes getan, auch wenn das manchmal nicht so aussah. Wenn wir unsere Eltern dafür achten, können wir unseren Weg leichter gehen.

Jeder Partner bringt viel solches und anderes Gepäck mit in die Beziehung. Jeder trägt viele Taschen, Koffer und Ruck-säcke, zum Beispiel an Vorstellungen, wie es sein sollte. Oft stehen diese Vorstellungen in krassem Gegensatz zu dem, was wir leben können.

Partnerbeziehung lässt sich nicht auf eine Zweierbeziehung reduzieren. Wir können uns und dem Partner nur gerecht werden, wenn wir sehen, wo wir herkommen. Wenn wir anerken-nen, dass wir nicht bei null anfangen, sondern durch unsere Vorfahren einiges vorgegeben bekamen. Damit könnten wir

umgehen und einsehen lernen, dass es nicht der böse Wille des Einzelnen ist, sondern dass auch dieser Mensch seinem Plan folgt. Trennung sollte verarbeitet, gegessen und verdaut werden. Damit wir nicht eine Ehe und danach fünfzehn Jahre schmerzliche Trennung leben müssen.

In Beziehungen ist die »innere Kündigung« die verbreitetste Art, mit einer toten Ehe umzugehen. Der Abgesang an die Hoffnung, es könnte sich noch etwas ereignen in meinem Leben, in meiner Ehe. Mit den gleichen untauglichen Mitteln wie bei »inneren Kündigungen« im Beruf versuchen wir, Erfolg in der Beziehung zu haben, zum Beispiel im Wettbewerb jeder gegen jeden. Jeder meint, stark und unabhängig sein zu müssen. Doch ein »Ehepartnerteam« zu sein erfordert andere Einstellungen und Haltungen. Leider hat uns das niemand vorgemacht und keiner gesagt. So sind wir dann oft nur noch für die Kinder da und vergessen, dass unsere Partnerbeziehung vor die Eltern-Kind-Beziehung geht, dass die Liebe zwischen Mann und Frau die Kinder, das Leben, erst zeugt und hervorbringt.

Für die Trennung in Liebe braucht es mindestens zwei. Es bedarf beider Partner, die das Risiko eingehen, verletzlich zu sein. Liebe macht verletzlich, Hass dagegen macht unverletzlich, unzugänglich, beherrschend, beanspruchend.

Während unserer Lebenszeit ist es unsere Aufgabe, die Liebe zu sehen und zu leben, die uns überall in der wunderbaren Natur, auf der Erde, im All, in unserem Körper entgegenstrahlt.

Der Inhalt dieses Buches versucht auch, den vielleicht zögernden oder nicht entschiedenen Partner dazu zu bewegen, dass er ins Gespräch zurückkehrt.

Es ist unsere Aufgabe, die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu uns zu nehmen. Nur wir selbst sind für

unser Schicksal verantwortlich. Niemand anders sollte für uns entscheiden. Nicht die Eltern, Brüder, Schwestern, auch nicht Freunde oder Kollegen sollten wir mitentscheiden lassen. Kein Guru, Berater oder Therapeut sieht die Welt durch meine Augen, hört mit meinen Ohren, fühlt, wie ich fühle! Jeder ist einmalig, niemand kann für einen anderen Menschen handeln. Es gibt überhaupt keinen Grund, anderen Entscheidungsbefugnis über mich selbst zu geben. Wir sind autonom und gehören dazu, beides.

Wir können von anderen lernen. Aber niemals,
auch wenn die Lage noch so aussichtslos ist,
sollten wir gegen unsere Überzeugungen handeln.

Denn dann begeben wir uns auf zu dünnes Eis. Falls wir einmal nicht wissen, in welche Richtung wir gehen sollen – und wer weiß das immer genau? –, können wir anderen ein Stück Wegs folgen oder sie begleiten. Wissend, dass es ihr Weg ist, um unseren Weg zu finden.

Das ständige rationale Abwägen von allem Für und Wider bezieht so viele materielle, soziale und psychologisierende Argumente mit ein, die alle nichts mit Wahrnehmung zu tun haben. Unser Wahrnehmen ist es, das (lebens)wichtig ist für unsere Partner, für unsere Kinder, die Menschen, die wir lieben. Wahrnehmen bedeutet anschauen, was ist.

Lesen Sie dieses Buch mit Ihrem Herzen und mit Ihrem Verstand. Ihre Antworten finden Sie mit dem Herzen. Im Einklang mit sich selbst, im Anschluss an sich selbst. Rationalistische Einwände führen oft zur Lähmung des Handelns. Sie bremsen das gute Gelingen, weil sie mehr zerstören, als sie aufbauen.

Erich Fromm hat in seinem Klassiker *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung* sinngemäß geschrieben, dass unser fanatischer Glaube an Ideen und Führer – gleich, welche – wie ein Götzendienst wirkt, gespeist aus einem Mangel an Mitte und an Sein. Dies gilt ebenso für die »große Liebe«, auch sie wird überhöht, idealisiert. Doch »Liebe« lässt sich nicht kontrollieren oder gefangen nehmen. Wirkliche Liebe zu einem Menschen ist frei, still, ruhig und tief. Diese Liebe wird jeden Augenblick geboren, sie wächst und überwindet die eigenen Engen. Diese Liebe kann man nicht haben, besitzen, sie ist kein Ding. Wer liebt, sorgt für etwas, für jemanden, erfreut sich an ihm/ihr, diese Liebe steigert die Lebendigkeit, die Zuversicht, die Lebenskraft.

Gehen oder bleiben?

An der Stelle, wo wir in der vorherigen Beziehung aufgehört haben, geht es in der neuen Beziehung weiter. Dieselben Themen kommen, neu verpackt, wieder auf uns zu. Wir meinen, durch den Partnerwechsel auch einen Problemwechsel herbeiführen zu können. Falsch gedacht. Da sind sie schon wieder, die vielen Kleinigkeiten, die schon immer störten. Ist es ein Teufelskreis, aus dem es kein Entrinnen gibt? Es gibt das Entrinnen nur, indem ich mich selbst anschau, bereit bin, meine Anteile an der Veränderung der Beziehung zu sehen. Da kann ich ansetzen. So kann ich einen neuen Zugang zu alten Situationen finden. Hier wollen wir zusammen überlegen, was Sie selbst tun können, um sich in Liebe zu trennen oder eine bessere Partnerschaft zu begründen. Mit dem bisherigen Partner, aber vielleicht auch in einer neuen Beziehung. Doch machen Sie sich nichts vor: Zu gehen kann ein wichtiger, richtiger Schritt sein. Aber zu gehen, ohne etwas von dem in mir zu lösen, worauf mich die Trennung stößt, führt vor allem dazu, dass ich in einer neuen Partnerschaft auf die gleichen bekannten Schwierigkeiten treffe, die mir schon vorher begegnet sind. Ich nehme mich und meine Weltsicht immer mit, erst wenn ich in mir etwas verändere, kann Neues mit mir in Resonanz kommen.

Maria und Ernst sind seit zehn Jahren verheiratet. Glücklicherweise verheiratet, wie alle ihre Freunde meinen. Seine Kollegen denken: Der hat's gut, er liebt seine Frau, sie liebt ihn, die Eltern

und Schwiegereltern sind zufrieden. Bei Festen sind sie ausgelassen, und er ist immer zu einem Spaß aufgelegt.

Wenn die Gäste gegangen sind und gemeinsam aufgeräumt wird, kommt der »Alltag« wieder. Vorbei ist die fröhliche Ablenkung. Jetzt fallen die Masken, er möchte gern noch mit ihr schlafen, sie ist zu müde, hat morgen noch einen harten Tag, oder ist es Kopfweg? Er hat morgen auch einen harten Tag, und er hat auch Kopfschmerzen und weiß, wovon. Die Zigaretten, der Wein haben ihre Spuren hinterlassen. Aber er hat Lust, sie nicht.

Männer sind anders und Frauen erst recht. Er will oft, sie nicht. Er ist entzündet, bei ihr ist dieses Feuer schon so lange erloschen. Sie schläft mit ihm. Frag nicht, warum ... Sie schläft mit ihm, weil sie meint, es ihm zu schulden. Weil sie den Schein wahren will. Ja, ihre Freundin, die hat es geschafft. Die hat endlich einen Weg gefunden, sich der fortwährenden Ohnmacht zu entziehen. Aber sie selbst traut sich nicht. Wie soll sie ihm erklären, was los ist, was sich geändert hat? Er würde sie nicht verstehen wollen. Warum muss sich was ändern? Es ist doch gut so. Er benutzt sie, sie lässt sich benutzen. Das Leben geht an beiden vorbei. Die Liebe, die sie einst lebten, ist schon über alle Berge. Geblieben ist eine fast unmerkliche Enge, ein Eingeschnürtsein, Gefesseltsein.

Manche sagen: »So oder so ähnlich ist es bei mir auch, und ich fühle mich ganz wohl dabei.« Das ist eine Art, damit umzugehen. Vielleicht sagt einer: »Es ist noch nicht die Zeit für mich, das alles anzuschauen.« Das ist eine weitere Art, damit umzugehen. Ein anderer sagt: »Diese Wahrheitsfanatiker, Ritter der Ehrlichkeit, die wollen alles und jedes aufklären. Die Seele ausziehen, alle Geheimnisse, die ich vor mir selbst oder meinem

Partner habe, prostituieren. Und dann? Geht es mir dann besser? Alles, was ich erwarten kann, sind Probleme und Entscheidungen und Schmerz.« Auch das ist ein möglicher Umgang damit.

Wer will, wer kann etwas ändern? Es wird nur *der Mensch* die Stärke zur Änderung haben, der an eine Grenze gestoßen ist. Dessen Schmerz so groß geworden ist, dass er es nicht mehr aushält. Der findet dann die Kraft, den so mühsamen Weg zu gehen, an dessen Rand Wegweiser stehen, die sagen: »Das ist dein Weg. Tu dir gut. Sei großzügig mit dem, was du brauchst. Tu was. Erlebe dich, wie du bist. Steh zu dir. Nur du kannst dich tragen. Es wird wehtun, geh weiter.«

Aber es stehen auch an der anderen Seite des Weges Schilder, die sagen: »Jetzt ist er/sie ganz verrückt geworden. Das kommt davon, immer dieser esoterische Quatsch. Ihr müsst man mal richtig ... Der will doch nur das Eine ... Warten wir mal ab, der/die kommt bald zur Ruhe, wenn das Geld knapp wird.«

Menschen empfinden ihre Beziehungen unterschiedlich. Die eine ist schon weit über ihre Grenzen hinausgegangen und meint, sie muss die Ehe verlassen, während der andere noch gar nichts spürt. Die Zukunft wird zeigen, ob meine Not groß genug geworden ist, um diese Not zu wenden. Oder ob es nur eine »Unpässlichkeit« in der Partnerschaft war.

Kein Außenstehender kann das beurteilen. Niemand kann uns die Verantwortung für das eigene Handeln abnehmen. Ich warne jeden davor, eine Partnerschaft leichtfertig aufs Spiel zu setzen. Ein Freund sagt: »Es kommt selten was Besseres nach.« Das stimmt auf einer Ebene, auf einer anderen vielleicht nicht. Es stimmt, dass ein neuer Partner, in den wir uns verlieben, dieselben Probleme anbietet beziehungsweise spiegelt wie der bisherige Partner. Es stimmt aber auch, dass die »neue Verpackung« einen neuen Zugang zum Problem erlaubt. Dass