



Paarkrise und Trennungsgedanken besser verstehen

1

Trennungsgedanken entstehen am häufigsten in fortgeschrittenen Konfliktsituationen. Konflikte führen zu gegenseitigen Kränkungen und oft zu tiefen Ohnmachtsgefühlen. Möglicherweise entsteht bei beiden Partnern eine Abwehrreaktion, in der sie sich gegenseitig die Kränkungen heimzahlen. Ein Time-out kann helfen, aus dem Konflikt auszusteigen.

Gutes Streitgespräch oder Konflikt – wo ist der Unterschied?

Das Wort «Streit» ist bei vielen Menschen negativ belegt. «Hört auf zu streiten», sagen die Eltern oder die Lehrpersonen. Doch Streit in Form einer sorgfältigen Auseinandersetzung über unterschiedliche Bedürfnisse, ohne Abwertungen und im beiderseitigen Bemühen, einander zu verstehen – davon sollte es viel mehr geben. Konflikte dagegen sind destruktiv. Um einen Ausweg zu finden, muss man allerdings erst mal erkennen, dass man in einem Konflikt feststeckt.

Lang andauernde und heftige Konflikte tun niemandem gut. Sie kränken, verschlechtern das Selbstwertgefühl und schaden der Paarbeziehung. Aber es sind gar nicht immer nur starke Konflikte, die Trennungsgedanken aufkommen zu lassen. Gleich unten werden einige Situationen im ganz normalen Alltag beschrieben, in denen Trennungsgedanken auftauchen können. Vielleicht trifft bei Ihnen ja einer dieser Sätze ins Schwarze. Dann können Sie auch zuerst zum angegebenen Kapitel blättern. Vielleicht haben Sie anschliessend Lust, die ergänzenden Kapitel ebenfalls zu lesen.

Beispiele von Situationen, die Trennungsgedanken hervorrufen können

- Sie verstehen die Frauen bzw. die Männer grundsätzlich nicht.
- Der Mann wäre okay, aber er ist ein Mamasöhnchen.
- Ich mag einfach nicht mehr, Reden macht alles nur noch schlimmer.
- Wir hatten es doch so schön, aber jetzt will sie alles verändern.
- Der Beruf ist ihm wichtiger als die Kinder.
- Sie hat nur noch die Kinder im Kopf.
- Sie schläft nicht mehr mit mir, also hat sie mich auch nicht gern.
- Er hat überhaupt keine Lust auf Freizeitgestaltung, ist immer müde.
→ Lesen Sie weiter in Kapitel 2, «Einfluss von Umfeld und Paardynamik auf die Beziehung» (Seite 51).

- Sie ist an allem schuld, mit einer andern Frau wäre es viel besser.
- Wenn er seine Kindheit aufarbeiten würde, wäre er ein toller Mann.
- Er hört mir einfach nie zu, Reden bringt nichts.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 3, «Ihr persönlicher Einfluss auf die Beziehung» (Seite 79).

- Sie versteht mich sowieso nicht, was soll ich da mit ihr reden.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 4, «Zurück zum Anfang der Konfliktspirale» (Seite 119).

- Ich möchte mich wieder einmal so richtig verlieben.
- Ich kann mir nicht vorstellen, mit diesem Menschen alt zu werden.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 5, «Verzeihen und geduldiges Verlassen der Konfliktspirale» (Seite 153).

- Es ist immer das Gleiche, er verändert sich nicht.
- Über diese Kränkung komme ich einfach nicht hinweg.
- Sie verzeiht mir erst, wenn ich es genau so mache, wie sie es will.
- Ein Neuanfang mit dem alten Partner ist sowieso nicht möglich.
 - Lesen Sie weiter in Kapitel 6, «Von der Verliebtheit zur reifen Liebe» (Seite 171).

In den Kapiteln 2 und 3 werden Sie sehen, dass viele Trennungsgedanken mit dem Umfeld oder Ihrer eigenen Entwicklung zusammenhängen. Ihre Partnerin scheint dann vielleicht vordergründig «schuld» zu sein, dabei ist sie nur diejenige, die ein Tabu ausspricht oder einen längst fälligen Entwicklungsschritt Ihrerseits anregt.

Erlauben Sie sich, glücklich zu sein

Eine langjährige Paarbeziehung ist es wert, nicht vorschnell beendet zu werden. Sie hat Ihnen viele schöne und kraftvolle Momente geschenkt. Sie verdient also eine achtsame Betrachtung.

Wir leben in einer Zeit, in der niemand gezwungen ist, in einer Beziehung zu bleiben. Scheidungen sind denn auch an der Tagesordnung. Und wenn einer nicht mehr will, würde möglicherweise in der Beziehung viel

Leid geschehen. Das Ziel einer sorgfältigen Prüfung der Trennungsfrage darf aber nicht sein, dass Sie auf jeden Fall ein Paar bleiben müssen. Es lautet vielmehr: «Beide sollen eigenständig die Möglichkeit haben, in ihrem Leben glücklich zu sein.» Wenn dies in Ihrer Paarbeziehung wieder möglich ist, dann sollten Sie es probieren; wenn dies in Ihrer Beziehung auf keinen Fall mehr möglich ist, dann ist eine Trennung die bessere Variante.



Aus der Beratungspraxis

TRENNUNG DURCH INNERLICHES VERABSCHIEDEN

Yvonne (29) kommt zuerst alleine in die Beratung. Sie lebt seit zehn Jahren mit Philipp (31) zusammen, und sie haben vor drei Jahren geheiratet. Beide sind gerne voll berufstätig und haben noch keine Kinder. Yvonne ist sehr verunsichert wegen ihrer Trennungsgedanken, sie kann sie nicht verstehen. Sie können sich alles leisten, sind wie Bruder und Schwester und streiten sich praktisch nie. Trotzdem nervt sie sich zunehmend über Philipp und kann sich nicht vorstellen, mit ihm glücklich zu werden.

Nach der ersten Einzelsitzung möchte sie der Beziehung trotzdem nochmals eine Chance geben. Philipp kommt bei der nächsten Paarsitzung eine Stunde früher und hat ebenfalls Gelegenheit, seine Sichtweise zu schildern. Er kann Yvonnas Trennungsgedanken nicht nachvollziehen. Für ihn ist die Beziehung stimmig, und über Veränderungswünsche könne man ja reden.

In der anschließenden Paarsitzung testen wir gemeinsam einige Hypothesen:

- Er wäre kein guter Vater für ihre Wunschkinder.
- Einer oder beide wollen keine Kinder und getrauen sich nicht, es dem andern zu sagen.
- Er verhindert ihre Persönlichkeitsentwicklung.
- Es gelingt ihnen nicht mehr, ihre «Bruder-und-Schwester-Beziehung» erotisch zu beleben.
- Sie hat nicht den Mut, sich selber zu verändern, und versteckt sich hinter Schuldzuweisungen an ihn.

Der Umgang zwischen den beiden war in der Beratung sehr wohlwollend. Für die nächsten Wochen treffen sie ein paar konkrete