

**THOMAS
MEYER**



**TRENNT
EUCH!**

Ihnen stehen drei ausgesprochen raffinierte Gegner gegenüber, und jeder einzelne von ihnen ist in der Lage, Sie ein Leben lang am Weitergehen zu hindern. Doch sie haben alle eine gravierende Schwäche: Sobald Sie sie als das erkennen, was sie sind, und ihr Geschwätz nicht länger als die Wahrheit ansehen, verlieren sie ihre Macht und geben den Weg frei.

Und es wird der *Wille* sein, der Sie dazu veranlassen wird, auf diesem voranzuschreiten.

»Alles wird schlimm!«

Die Trennung hat ein denkbar schlechtes Renomme. Wir sehen darin ein Versagensdebakel, das einen jeglicher Freude und Sinnhaftigkeit beraubt und mitunter für Monate oder gar Jahre in düsteren Kummer hüllt. So haben wir es selbst schon erlebt, so haben wir es bei manchem Freund erlebt und vielleicht bei unseren Eltern. Dass das Ende einer Beziehung ein heilsamer, hilfreicher und vor allem notwendiger Befreiungsschlag sein kann, der uns an einen Ort katapultiert, wo es uns, nachdem wir uns von der harten Landung erholt haben, besser geht, weil wir stärker, ehrlicher und selbstbewusster geworden sind, schließen wir von vornherein aus. Stattdessen nehmen wir jede noch so absurde Befürchtung, die unser ewig zweifelnder Geist gebiert, als zuverlässigen Hinweis auf die künftige Realität entgegen, weswegen uns die *schrecklichstmögliche* Konsequenz der Trennung stets als die *einzig mögliche* erscheint.

Gewiss bringt eine Trennung eine Reihe unerfreulicher Pflichten und Veränderungen mit sich: Sie müssen sich zu einer Entscheidung durchringen, Ihren Partner damit konfrontieren, sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzen, mit Ihren eigenen zurechtkommen, gegebenenfalls den gemeinsamen Haushalt auflösen, eine neue Wohnung finden, unter Umständen finanzielle Einbußen hinnehmen, Ihre Kinder, falls Sie welche haben, durch den Prozess begleiten, deren Betreuung neu organisieren und sich irgendwann auf die ungewisse Suche nach einem neuen Partner machen. Sie geben etwas auf, das Ihnen viel bedeutet hat, und wissen gleichzeitig nicht, wohin Ihr Weg Sie führen wird. Amüsant ist das alles nicht und die Scheu davor keineswegs verwunderlich.

Hinzu kommt, dass die Moral recht unliebsame Rollen verteilt, wenn eine Beziehung zu Ende gegangen ist: einerseits jene des bemitleidenswerten Opfers, dem eine Aura von Ausschussware anhaftet; andererseits jene des skrupellosen Täters, der augenscheinlich nie richtig geliebt hat und dem folglich nur in beschränktem Maß zugestanden wird, zu trauern: »Aber *du* hast doch Schluss gemacht?«, heißt es verblüfft, wenn derjenige, der die Trennung vollzogen hat, seinem Verlustschmerz Ausdruck verleiht – ein vermeintlicher Widerspruch, den wir ebenso wenig dulden wie jenen zwischen Liebe und Inkompatibilität.

Und nicht zuletzt herrscht bezüglich der Liebe so etwas wie ein Kastensystem, das die Zweisamkeit gegenüber der Einsamkeit grundsätzlich höher bewertet, ungeachtet der konkreten Ausformung, was dazu führt, dass selbst hochgradig destruktive Beziehungen, in denen beide Partner einander längst betrügen, als das kleinere Übel wahrgenommen werden, verglichen mit ihrem möglichen Ende. Eine Trennung gilt als schämlicher Abstieg in die niedere Personenstandskategorie, wo sich nach allgemeiner Auffassung die Gescheiterten versammeln, die Übriggebliebenen, die Unvollständigen, die sich denn auch

unablässig von ihrem wohlmeinenden Umfeld aufgefordert sehen, etwas zu unternehmen, um einen Partner zu finden – und milde belächelt werden, wenn sie behaupten, auch ohne einen froh zu sein. Das mag ebenfalls kaum einer glauben.

So wie wir eine Trennung als Katastrophe betrachten, empfinden wir ihre Folge, das Alleinsein, als schweren persönlichen Mangel. Doch dieser phobische Konsens lässt Sie erstens übersehen, dass das Single-Dasein Ihnen ermöglicht, Unabhängigkeit und Selbstwert zu erlernen und Heilung zu erfahren, und beschert Ihnen zweitens ein brutal schlechtes Gewissen, kaum tragen Sie sich mit dem Gedanken, Ihre Beziehung zu beenden und Ihrem Partner damit – weil es sich ja angeblich um eine perfide und zerstörerische Tat handelt – etwas Schlimmes anzutun.

Dieses beschämte Zögern ist aber mindestens teilweise dem Unwillen geschuldet, das anstehende Trennungsgespräch zu führen und es auszuhalten, dabei eine unbeholfene Figur abzugeben. Um dieses Ereignis, das wohl noch nie in eleganter Form stattgefunden hat, seit Menschen sich voneinander verabschieden, lässt sich wochen- und monatelang herumklavieren, bloß weil es unangenehm ist, wobei die Frage, wen man dadurch schonen wolle, mit zunehmender Dauer die deutlichere Antwort findet.

Im Weiteren verleitet der zwanghafte Blick auf die befürchteten misslichen Folgen einer Trennung dazu, nicht nur die positiven außer Acht zu lassen, sondern auch die problematischen Auswirkungen der fortgesetzten Beziehung. So ist die Aussicht, Ihre Nächte für unbestimmte Zeit allein zu verbringen und gegebenenfalls Ihre Kinder seltener zu sehen, bei Licht besehen längst nicht so beklemmend wie die Alternative, auch künftig neben einem nichtpassenden Partner im Bett zu liegen und sich dadurch jeden Tag an Ihrer Seele zu vergehen – wie auch an jener Ihrer Kinder, indem Sie diesen zumuten, unter einem Dach mit zwei schwermütigen Wracks zu leben.

Weil Kinder klein sind, sind wir geneigt zu glauben, sie seien *in jeder Hinsicht klein*, also zu beschränkt, um Missstimmung im vollen Ausmaß als solche zu erkennen und entsprechend darunter zu leiden. Doch sie sind nur klein, nicht dumm, im Gegenteil: Die Scheinheiligkeit, die Erwachsene sich im Verlauf der Zeit angeeignet haben, um sich durch ihr Leben zu schummeln, namentlich durch ihre Beziehungen, ist ihnen fremd. Aufgrund ihrer unverfälschten Sensibilität erfassen sie den Schmerz ihrer Eltern unmittelbar und leiden immens darunter, weil Kinder nichts mehr wollen, als dass es ihren Eltern gutgeht.

Trotzdem sind wir überzeugt, es sei für sie am besten, wenn sie in einer sogenannt *intakten* Familie aufwachsen. Damit meinen wir aber nicht den – ohnehin meist sträflich geringgeschätzten – psychischen Sinn, sondern ausschließlich den strukturellen, dem wir unbeirrt förderliche Effekte zuschreiben und der viele Eltern, die zur Einsicht gelangt sind, dass sie nicht zusammenpassen, zuweilen jahrelang von der Trennung abhält: Sie blieben, verkünden sie tapfer, *wegen der Kinder* zusammen. Als würden sie diesen damit einen wertvollen Dienst erweisen.

Tatsächlich nehmen sie damit nur Rücksicht auf sich selbst. Denn ein Elternhaus, in dem unablässig gezankt und gelitten, aber stets so getan worden ist, als wäre alles in bester

Ordnung, verlässt man nicht gefestigt und voller Zuversicht, sondern verstört, misstrauisch und voller verhängnisvoller Überzeugungen, um schließlich den Schmerz seiner Eltern zu reproduzieren. Das ist an und für sich logisch, wird aber flächendeckend missachtet – wie so vieles, das uns eigentlich zum Handeln nötigen, damit aber etwas abverlangen würde, das wir nicht herzugeben bereit sind. In diesem Fall sind das die Annehmlichkeiten, die auch eine nichtpassende Beziehung zu bieten vermag, also körperliche und emotionale Nähe, oder zumindest die hoffnungsvolle Erinnerung daran, sowie den behaglichen Verzicht darauf, die Strapazen einer Trennung auf sich zu nehmen und sich einer veränderten Wirklichkeit auszusetzen, die es einem nicht länger erlaubt, in einen fremden Abgrund hinabzuschimpfen, bloß um nicht in seinen eigenen blicken und sich mit dem Unrat beschäftigen zu müssen, der dort unten herummodert.

Restlos alles, was wir tun beziehungsweise unterlassen, beschert uns einen persönlichen Gewinn, der uns aber meist nicht bewusst ist und überdies selten nobel. Wer mit einem nichtpassenden Partner zusammenbleibt, kann noch so lange den vermeintlich hehren Kampf um die Liebe und das Wohlergehen seiner Kinder geltend machen – er ist einzig am Komfort interessiert: am Komfort, alles beim Alten belassen zu können, vor allem seine Ansichten und sein Verhalten; am Komfort, sich nicht in die Einsamkeit begeben zu müssen; am Komfort, seinen Lebensstandard nicht schmälern zu müssen; am Komfort, von niemandem vorwurfsvoll angeschaut zu werden, weil er *seine Familie zerstört* hat, und am Komfort, sich nicht mit den dubiosen Kräften und Motiven auseinandersetzen zu müssen, die ihn so lange in einer schädlichen Situation haben ausharren lassen.

Egoistisch und feige ist somit nicht, wer sich trennt – sondern wer es *nicht* tut, obwohl er es möchte und müsste. Und gute Eltern sind nicht solche, die um jeden Preis zusammenbleiben, sondern jene, die ihre Kinder davon verschonen, in bedrückender, aggressionsgeladener und energievernichtender Stimmung aufzuwachsen.

Egoistisch und feige ist auch die Idee, eine Trennung sei für ein Kind auf jeden Fall eine extrem traumatische Erfahrung und somit unbedingt zu vermeiden. Hierbei handelt es sich um nichts anderes als die Projektion eigener Furcht sowie um das erahnte Unvermögen, sich auf anständige und konstruktive Weise voneinander zu trennen. Die Frage, was das Beste sei für die Kinder, wird auch hier rundheraus damit beantwortet, was das Angenehmste sei für einen selbst. Doch Ihre elterliche Vorbildfunktion endet nicht bei Moral und Manieren; sie umfasst auch Ihren seelischen Zustand. Ihre Kinder werden Ihre Trennung deshalb nur dann als bodenloses Drama erleben, wenn *Sie* es tun. Bemühen Sie sich hingegen um Sachlichkeit und bewerten diesen Schritt als zwar anspruchsvoll und unerfreulich, aber im Grunde natürlich, werden Ihre Kinder ihm entsprechend begegnen können.

Vor diesem vielschichtigen Hintergrund ist die Angst vor der Trennung zwar begründet, aber nicht berechtigt. Sie zerrt den Fokus von Ihren echten heutigen Problemen auf mutmaßliche künftige und hat nur eine Funktion: Ihnen Argumente dafür zu liefern, nichts

ändern zu müssen.

Ja, es wird anstrengend werden.

Ja, es wird wehtun.

Ja, Sie werden traurig sein.

Ja, Ihre Kinder werden traurig sein.

Aber ist das nicht alles schon längst so?

Und wird es nicht nur immer schlimmer?

Sollte es nicht endlich ein Ende finden?

Sollte es nicht anders sein?

Und glauben Sie ernsthaft, Ihre Kinder bekämen Ihren Schmerz nicht mit? Und die Gaunerei, mit der Sie diesen verhüllen? Glauben Sie wirklich, Ihr aktuelles Verhalten werde das spätere Leben Ihrer Kinder nicht beeinflussen?

Was Kinder brauchen, sind zwei Elternteile, die in ihrer Kraft stehen und ein zufriedenes, wahrhaftiges Leben führen. Dass diese dafür ein Paar sein müssen, steht nirgends geschrieben.

Sie können also weiterhin ehrfurchtsvoll um die Trennung herumschleichen, sie als *schwierig* bezeichnen und sich darüber wundern, dass die Angst davor immer größer wird – oder Sie können mitten durch sie hindurchschreiten. Das braucht Mut, und Sie haben ihn nicht. Aber Mut ist nicht die Voraussetzung, um Angst zu bezwingen, sondern der Lohn davon. Das gilt auch für die Kraft, die Ihnen jetzt fehlt, was nur daran liegt, dass Sie sie für Ihre militanten Rechtfertigungen verfeuert haben. Sie kehrt erst zurück, nachdem Sie den kräfteraubenden Umständen ein Ende gesetzt haben.

So gesehen werden Sie nie bereit sein für eine Trennung. Der Moment, in dem Sie von diesem Schritt restlos überzeugt sind und ihn sozusagen beiläufig vollziehen können, wird nie kommen. Sie werden immer wanken und immer zweifeln. Das liegt in der Natur der Trennung von einem Menschen, dem Sie verbunden sind. Was haben Sie denn erwartet?

Fragen Sie sich nicht länger, wie groß wohl der Schaden ausfallen werde, falls Sie gehen. Erstens kommt es sowieso anders, als Sie fürchten, und zweitens bekommen Sie Ihr Wohlbefinden nicht gratis zurück.

Fragen Sie sich lieber, warum Sie *wirklich* bleiben wollen und was der *tatsächliche* Preis dafür ist. Und wer ihn *wirklich* bezahlen muss – jetzt und später.